

Digitalis obscura

17:04

Programm  
Frühjahr/  
Sommer  
2018

[www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)



Das vhs-Programm  
auf Ihrem Handy!



## Digitale Welten – die Zukunft der Bildung?

Bildung 4.0 – die Digitalisierung durchdringt auch den Bildungssektor mit rasantem Tempo. Mathematik-Lernen mit YouTube-Filmen, Anleitungen zum Upcycling über Facebook (z.B. wie entstehen aus Fahrradschläuchen neue Taschen?), Stricken mit MOOC (online-Kurs mit vielen Strickexperten/innen) sind heute schon Alltag.

Ihre Volkshochschule kümmert sich um die Anforderungen in der digitalen Bildung. Dazu gehören nicht nur die technischen Voraussetzungen, die in Stadt und Landkreis geschaffen wurden und werden, sondern vor allem auch die digitalen Lernangebote, die über die Selbstanleitungen in den sozialen Netzwerken hinausgehen.

Bundesweit haben sich die Volkshochschulen auf den Weg gemacht zur digitalen Bildung. In Form von sog. Digicircles werden digitale Angebote entwickelt und erprobt und die Volkshochschule Region Kassel ist dabei! Dazu gibt es eine eigene vhs-cloud, in der sich Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Hause in ihrem Wohnzimmer oder am Schreibtisch miteinander und mit der Kursleitung direkt austauschen können. Auf diesem Weg erhalten sie Anleitungen oder auch direkte Hilfestellungen bei schwierigen Aufgaben oder Übungen (z.B. im Gesundheitsbereich).

Das ersetzt keineswegs die Präsenz im Kurs. Gelingendes Lernen gelingt am besten in Kombination von digitalem und Präsenz-Lernen.

Das Angebot der Volkshochschule Region Kassel wird auch in diesem Semester wieder bunt und vielfältig – von „hörenswürdigen Klangreisen“, einer akustischen Ökologie, bis zum „Land der langen Ohren“ in Zusammenarbeit mit dem Freien Radio über Exkursionen in die „grüne Nordspitze“ des Landkreises und einem vielfältigen Kulturangebot in Stadt und Landkreis.

26 Sprachen können Sie in der Volkshochschule lernen, die Gesundheitsangebote reichen von Bewegungs- und Gesundheitskursen bis zur Burn-Out-Prophylaxe. Um auch Ihre informellen Stärken und Fähigkeiten kennenzulernen, können Sie das Beratungsangebot in der beruflichen Bildung annehmen.

Ein Besuch der Volkshochschule Region Kassel lohnt sich immer!

Globales Lernen – das ist das Stichwort, das in der Volkshochschule Region Kassel einen neuen Stellenwert erhält. Voneinander lernen aus unterschiedlichen kulturellen Zusammenhängen und Hintergründen wird in der sich stärker verändernden Lebenswelt immer wichtiger. Deshalb wird sich die Volkshochschule Region Kassel auch mehr mit dem sogenannten globalen Lernen befassen und den Blick noch mehr als bisher auf internationale Zusammenhänge richten.

Das geht einher mit dem Austausch von Angeboten auf europäischer Ebene mit unseren Bildungszentren in Italien, Irland und Österreich und außereuropäisch mit Kontakten zum China-Netzwerk und unserer Partnern Volkshochschule in Shanghai.

Interkulturelles globales Lernen heißt voneinander lernen – in diesem Sinne genießen Sie das Angebot Ihrer Volkshochschule.

*Katharina Seewald*

Katharina Seewald  
Leiterin der vhs Region Kassel

*Uwe Schmidt*

Uwe Schmidt  
Landrat des  
Landkreises Kassel

*Christian Geselle*

Christian Geselle  
Oberbürgermeister der  
Stadt Kassel



# Inhalt

## Hinweise und Informationen

Vorwort	2
Inhalt	3
Programmverantwortung und Assistenz	4
vhs als Ort der Integration	5
vhs in Kassel und Region	6
Bildungsurlaub	148
Selbstständig und kompetent im Alter	149
Behördennummer	150
Vorträge / Veranstaltungen	151
Leben und Lernen mit Behinderungen	154
Bürgerhäuser in Kassel	155
Ortsregister im Landkreis	156
Stichworte	158
Kommunale Bildungskoordination	160
Wissenswertes rund um Ihren Kurs	161
Anmeldekarten	

**Anmeldungen über**  
Tel. 0561-1003 1681  
montags bis freitags 7 bis 18 Uhr  
samstags 9 bis 13 Uhr  
[www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)

**Semesterbeginn**  
Frühjahr / Sommer 2018  
Montag, 12. Februar 2018

Herbst / Winter 2018 / 2019  
Montag, 10. September 2018

**Hessische Schulferien**  
Ostern 2018  
26.3. – 7.4.  
Sommer 2018  
25.6. – 4.8.

## Gesellschaft

7

Studium Generale	8
Geschichte	9
Zeitgeschichte	11
Philosophie und Religion	16
Recht im Alltag und Ehrenamt	17
Pädagogik	17
Welt und Umwelt	18
Bauen und Technik	20
Länderkunde	21

## Kultur

23

Lesungen	24
Wege zum literarischen Verstehen	26
Theater und Kleinkunst	28
Vom Klang der Dinge	29
Musik	30
Stimmbildung, Gesang, Chöre	32
Musikwerkstatt, Instrumentalkurse	33
Tanz Aktuell	36
Kunst- und Kulturgeschichte	41
Kultur im Dialog	44
Zeichnen	45
Malen	48
Fotografie und Neue Medien	51
Handwerkliche Techniken	52
Textiles Gestalten	55
Handarbeitstechniken	56

## Gesundheit

61

Forum für Gesundheit	62
Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung	63
Berufsbegleitende Weiterbildungen	66
Heilmittel und Heilverfahren	67
Reisen und Gesundheit	69
Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken	71
Autogenes Training	73
Progressive Muskelentspannung	73
Feldenkrais-Methode	73
Massagen	74
Yoga	75
Qigong	81
Taijiquan	83
Selbstverteidigungskünste	84
Meditation	84
Selbstständig und kompetent im Alter	86
Gymnastik	87
Fitness	92
Schwimmen und Aquafitness	96
Sport	97
Ernährung	98

## Sprachen

103

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen	104
Englisch	105
Französisch	111
Italienisch	114
Spanisch	116
Altgriechisch	119
Althebräisch	119
Arabisch	119
Chinesisch	119
Dänisch	120
Finnisch	120
Japanisch	120
Latein	120
Neugriechisch	121
Niederländisch	121
Norwegisch	121
Persisch	122
Polnisch	122
Portugiesisch	122
Punisch	122
Russisch	122
Schwedisch	122
Tschechisch	123
Türkisch	123
Gebärdensprache	123
Deutsch als Fremdsprache	124
Grundbildung / Alphabetisierung	128

## EDV und Beruf

129

Nachholen von Schulabschlüssen	130
Mathematik und Rechtschreibung	130
Kaufmännische Praxis	131
Persönlichkeitsentwicklung, Management	132
EDV-Einstieg	135
Computerschreiben	136
Office-Anwendungen	136
Multimedia	138
Internet	139
Programmierung	139
Lesen und Schreiben für Erwachsene	140

## Kinder-vhs

141

Theater, Musik, Bewegung, Künstlerische Techniken, Sprachen, Mathematik und Natur, Computerwelten

# Volkshochschule Region Kassel

## Programmverantwortung und Assistenz

### Gesellschaft

#### Programmverantwortung

Thomas Ewald  
Tel. 0561-1003 1695  
thomas-ewald@landkreiskassel.de

Dr. Klaus-Peter Lorenz  
Tel. 0561-1003 1696  
dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de

#### Assistenz

Regina Piller  
Tel. 05671-8001 2222  
regina-piller@landkreiskassel.de

### Kultur

#### Programmverantwortung

Barbara Benedix  
Tel. 0561-1003 1686  
barbara-benedix@landkreiskassel.de

Jörg Bollerhey  
Tel. 05671-8001 2231  
joerg-bollerhey@landkreiskassel.de

Dr. Klaus-Peter Lorenz  
Tel. 0561-1003 1696  
dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de

Achim Rache  
Tel. 0561-1003 1685  
achim-rache@landkreiskassel.de

#### Assistenz

Regina Piller  
Tel. 05671-8001 2222  
regina-piller@landkreiskassel.de

André Tentrop  
Tel. 0561-1003 1694  
andre-tentrop@landkreiskassel.de

Jörg Stange  
Tel. 05692-987 3189  
joerg-stange@landkreiskassel.de

### Gesundheit

#### Programmverantwortung

Susanne Ebbers  
Tel. 05692-987 3190  
susanne-ebbers@landkreiskassel.de

Helgard Hesse  
Tel. 0561-1003 1688  
helgard-hesse@landkreiskassel.de

Achim Rache  
Tel. 0561-1003 1685  
achim-rache@landkreiskassel.de

#### Assistenz

Thomas Günther  
Tel. 05692-987 3191  
thomas-guenther@landkreiskassel.de

André Tentrop  
Tel. 0561-1003 1694  
andre-tentrop@landkreiskassel.de

Jörg Stange  
Tel. 05692-987 3189  
joerg-stange@landkreiskassel.de

### Sprachen

#### Programmverantwortung

Jenny Giambalvo-Rode  
Tel. 0561-1003 1661  
jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de

Graziella Rode  
Tel. 0561-989 2123  
graziella-rode@landkreiskassel.de

Bernhard Wolff  
Tel. 05671-8001 2223  
bernhard-wolff@landkreiskassel.de

Heiko Griesel  
Tel. 05692-987 3205  
heiko-griesel@landkreiskassel.de

Katharina Hecht  
Tel. 0561-989 2123  
katharina-hecht@landkreiskassel.de

#### Assistenz

Kerstin Gück  
Tel. 05671-8001 2224  
kerstin-gueck@landkreiskassel.de

Klaudia Vogt  
Tel. 0561-1003 1698  
klaudia-vogt@landkreiskassel.de

Elvira Gebauer  
Tel. 0561-989 2123  
elvira-gebauer@landkreiskassel.de

Marco Hellwig  
Tel. 0561-989 2123  
marco-hellwig@landkreiskassel.de

### EDV und Beruf

#### Programmverantwortung

Thomas Ewald  
Tel. 0561-1003 1695  
thomas-ewald@landkreiskassel.de

H. Friedrich Lammers  
Tel. 0561-1003 1687  
friedrich-lammers@landkreiskassel.de

Elfriede Schäth  
Tel. 05692-987 3193  
elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

#### Assistenz

Brigitte Böhle  
Tel. 05692-987 3192  
brigitte-boehle@landkreiskassel.de

Regina Piller  
Tel. 05671-8001 2222  
regina-piller@landkreiskassel.de

### Zentrum für Grundbildung und Alphabetisierung

#### Koordination

Gökcan Göksu  
Tel. 05671-8001 2220  
goekcan-goeksu@landkreiskassel.de

### Bildungskoordination für Neuzugewanderte

Anna Sawizki  
Tel. 0561-1003 1692  
anna-sawizki@landkreiskassel.de

Bijan Otmischi  
Tel. 05692-9999 110  
bijan-otmischi@landkreiskassel.de

### Öffentlichkeitsarbeit

Jürgen Strothmann  
Tel. 0561-1003 1671  
juergen-strothmann@landkreiskassel.de

### Kundenmanagement

Jörg Stange  
Tel. 05692-987 3189  
joerg-stange@landkreiskassel.de

Gabriele Koschwitz  
Tel. 05671-8001 2226  
gabriele-koschwitz@landkreiskassel.de

### Finanz- und Rechnungswesen

Sabine Lenhard  
Tel. 0561-1003 1689  
sabine-lenhard@landkreiskassel.de

Christina Prell  
Tel. 0561-1003 1691  
christina-prell@landkreiskassel.de

### Leitungsteam

#### Gesamtleitung

Katharina Seewald  
Tel. 0561-1003 1690  
katharina-seewald@landkreiskassel.de

#### Pädagogische Leitung

Gerhard Klingelhöfer  
Tel. 0561-1003 1670  
gerhard-klingshoefer@landkreiskassel.de

#### Verwaltungsleitung

Sven Hebestreit  
Tel. 0561-1003 1680  
sven-hebestreit@landkreiskassel.de

#### Leitungsassistenten

Kerstin Schultheis  
Tel. 0561-1003 1693  
kerstin-schultheis@landkreiskassel.de



## Die Volkshochschule als Ort der Integration – eine Ausstellung

Die Volkshochschule Region Kassel ist in der Stadt und im Kreis Kassel ein wichtiger Ort der Integration – wir vernetzen, bieten vielfältige Bildungsangebote für vielfältige Menschen und schaffen Begegnungen in der Einwanderungsgesellschaft.

Diese Ausstellung präsentiert die Integrationsleistungen der Volkshochschulen, sie beleuchtet historische Zusammenhänge und erzählt persönliche Geschichten über das Ankommen und Mitgestalten.

Von Kassel aus zieht die Ausstellung weiter durch Hessen und wird abschließend im Hessischen Landtag in Wiesbaden zu sehen sein.

Die vhs Region Kassel lädt Sie herzlich zur Ausstellung ein

**12. – 26. Februar 2018**

in ihre Räume in der Wilhelmshöher Allee 19-21 in Kassel.

# Die vhs in Kassel und Region

## vhs-Haus Kassel

Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel  
 Tel. 0561-10031681, Fax 0561-10031660  
 vhs@landkreiskassel.de  
 Tram 1 und 3, Haltestelle Weigelstraße  
 RT 5, RT 3, RT 4, Tram 4/8,  
 Bus 12, 500, Haltestelle Rathaus

## Philipp-Scheidemann-Haus

Holländische Straße 74, 34127 Kassel  
 Tel. 0561-9892123, Fax 0561-9892124  
 Öffnungszeiten:  
 Mo. u. Di. 9:00 - 13:00, Do. 14:00 - 17:00  
 Tram 1 und 5, Haltestelle Mombachstraße

## vhs-Haus Hofgeismar

Kasinoweg 22, 34369 Hofgeismar  
 Tel. 05671-80012222, Fax 05671-80012228  
 regina-piller@landkreiskassel.de  
 RT 3, RE 3 (Hagen), Eurobahn (Münster)

## vhs-Haus Wolfhagen

Raiffeisenweg 2, 34466 Wolfhagen  
 Tel. 05692-9873191, Fax 05692-9873227  
 thomas-guenther@landkreiskassel.de  
 RT 4, RE 4

## vhs-Haus Lohfelden

Brunnenstraße 9, 34253 Lohfelden  
 Tel. 05608-959650 oder 0561-516931  
 Fax 05608-959651  
 vhs@landkreiskassel.de  
 KVG-Buslinie 37, Haltestellen Lohfelden,  
 Vollmarshausen, Mitte u. Kirche

## vhs-Haus Baunatal

Am Erlenbach 5, 34225 Baunatal  
 Tel. 0561-4756649 (Montag)  
 vhs@landkreiskassel.de  
 Tram 5, Haltestelle Kleingartenverein  
 Bus 51, Lärchenweg



## Ahnatal

Irmgard Thiel  
 Tel. 05609-9495

## Bad Emstal

vhs-Haus Wolfhagen  
 Tel. 05692-987 3191

## Bad Karlshafen

vhs-Haus Hofgeismar  
 Tel. 05671-8001 2222

## Baunatal

Sabine Stange  
 Tel. 05665-969 096

## Breuna

Irene Dippel  
 Tel. 05693-7632

## Calden

vhs-Haus Hofgeismar  
 Tel. 05671-8001 2222

## Espenau

vhs-Haus Hofgeismar  
 Tel. 05671-8001 2222

## Fuldaabrück

vhs-Haus Wolfhagen  
 Tel. 05692-987 3191

## Fuldata

vhs-Haus Hofgeismar  
 Tel. 05671-8001 2222

## Grebenstein

Heidi Nebenführ  
 Tel. 05674-1287

## Habichtswald

Elfriede Schäth  
 Tel. 05692-987 3193

## Hofgeismar-Hümme

Erika Lauterbach-Nissen  
 Tel. 05675-5783

## Helsa

Gisela Hohmann  
 Tel. 05605-5538

## Immenhausen

Sabine Hebestreit  
 Tel. 05673-994 705

## Kaufungen

Uwe Schröder  
 Tel. 05605-924 170

## Liebenau-Haueda

vhs-Haus Hofgeismar  
 Tel. 05671-8001 2222

## Lohfelden

Marie José Kuhn  
 Tel. 0561-516931

## Naumburg

Gertraude Frost  
 Tel. 05625-1073

## Nieste

vhs-Haus Wolfhagen  
 Tel. 05692-987 3191

## Niestetal

Gerhard Becker  
 Tel. 0561-522 269

## Oberweser

vhs-Haus Hofgeismar  
 Tel. 05671/8001 2222

## Schauenburg

Sabine Stange  
 Tel. 05665-969 096

## Söhrewald

vhs-Haus Wolfhagen  
 Tel. 05692-987 3191

## Trendelburg

vhs-Haus Hofgeismar  
 Tel. 05671-8001 2222

## Vellmar-Niedervellmar und Vellmar-West

Suhela Gunkel  
 Tel. 05609-3329 777

## Vellmar-Obervellmar

Manfred Dockhorn  
 Tel. 0561-82 81 71

## Zierenberg

Sonja Rieß und Ali Moshiri  
 Tel. 05606-2297



# Gesellschaft

Im Studium Generale gibt es in diesem Semester zum ersten Mal einen Kurs zur Geschichte der USA.

Im Bereich der Regionalgeschichte befassen wir uns mit den Anfängen der Landgrafschaft im Mittelalter und schlagen einen großen Bogen bis zur Annexion durch Preußen im Jahr 1866. Vorträge und Exkursionen wechseln sich hierbei ab.

Das Frühjahr lockt wieder hinaus zu Exkursionen in die „Grüne Nordspitze“ des Landkreises: Kulturtouren am Sonntag bieten wir an nach Volkmarshausen, Grebenstein und Beberbeck.

In der Reihe „Eisenbahn und Industriekultur“ wird es Termine am Schienenstrang geben, so eine Besichtigung des vorbildlich restaurierten Bahnhofs Rengershausen, der heute in privater Hand ist, und eine Begehung der historischen Herkulesbahn, die eine „Neue Herkulesbahn“ werden könnte.

Auch in diesem Semester werden prominente Wissenschaftler unbekannte Aspekte des Nationalsozialismus erörtern. Martin Cüppers widmet sich der Beziehung Hitlers zu Muslimen, Kathrin Himmler referiert zu „Herrenmenschenpaaren“ und Jens Flemming erläutert die Verstrickung Albert Speers in den Holocaust. Eine Veranstaltung mit Jugendlichen der Aktion Sühnezeichen zeigt, wie man mit der Vergangenheit umgehen kann im Sinne von Verständigung und Friedenssicherung.

Ermutigen und ertüchtigen wollen wir Väter und Großväter, mit „ihren“ Kindern in der Kita, der Grundschule und Gemeinde wieder etwas Kreatives zu unternehmen: Unser neuer Ausbildungsgang „aktive Väter“ startet Ende Januar.

Auf hohem fachlichem Niveau und dabei ausdrücklich anwenderorientiert präsentieren sich die Vorträge „Natürlich bauen – gesund leben“, für die im Frühjahr das Generationenhaus Bahnhof Hümme Gastgeber sein wird. Eine umweltschonende Anreise inbegriffen – mit der Regiotram bis vor die Tür.

Im traditionsreichen Angebot zur Länderkunde bieten wir am gleichen Ort im März einen Reisebericht über den modernen Iran an.



## Ansprechpartner/-innen

Studium Generale | Geschichte | Politik und Zeitgeschehen  
Philosophie | Recht und Finanzen | Ehrenamt | Welt und Umwelt | Bauen und Technik | Familie, Erziehung, Schule | Länderkunde

Thomas Ewald, Kassel  
Tel. 0561-1003 1695 | [thomas-ewald@landkreiskassel.de](mailto:thomas-ewald@landkreiskassel.de)

Dr. Klaus-Peter Lorenz, Kassel  
Tel. 0561-1003 1696 | [dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de](mailto:dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de)

Regina Piller, Hofgeismar  
Tel. 05671-8001 2222 | [regina-piller@landkreiskassel.de](mailto:regina-piller@landkreiskassel.de)

Verbraucherfragen | Eisenbahn und Industriekultur  
Welt und Umwelt

Dr. Klaus-Peter Lorenz, Kassel  
Tel. 0561-1003 1696 | [dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de](mailto:dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de)

Regina Piller, Hofgeismar  
Tel. 05671-8001 2222 | [regina-piller@landkreiskassel.de](mailto:regina-piller@landkreiskassel.de)

Arbeit und Leben

Thomas Ewald, Kassel  
Tel. 0561-1003 1695 | [thomas-ewald@landkreiskassel.de](mailto:thomas-ewald@landkreiskassel.de)



### STUDIUM GENERALE

Mit dem STUDIUM GENERALE bieten wir Ihnen eine fundierte Allgemeinbildung auf unterschiedlichen Gebieten. Sie können in kurzer Zeit ein solides Grundwissen erwerben. Folgende Bereiche werden auf hohem Niveau in allgemein verständlicher Sprache behandelt:

Geschichte, Politik, Wirtschaft  
Kunst, Musik, Film  
Literatur und Philosophie  
Naturwissenschaften

Jeder dieser Bereiche besteht aus vier Kursen.

#### 1. Bereich

Geschichte, Politik und Wirtschaft:

- Deutsche Geschichte von Karl dem Großen bis zur Französischen Revolution
- Deutsche Geschichte des 19. und 20. Jahrhunderts
- Politik und Wirtschaft in der Bundesrepublik Deutschland und in der DDR
- Weltwirtschaft und Weltpolitik

#### 2. Bereich

Kunst, Musik und Film:

- Kunstgeschichte vom Mittelalter bis zum Impressionismus
- Kunstgeschichte des 20. Jahrhunderts
- Klassische Musik vom Barock bis zur Moderne
- Filmgeschichte

#### 3. Bereich

Literatur und Philosophie:

- Geschichte der deutschen Literatur vom Mittelalter bis zur Weimarer Klassik
- Geschichte der deutschen Literatur im 19. und 20. Jahrhundert
- Philosophische Theorien der Antike
- Grundlegende philosophische Theorien der Neuzeit und der Moderne

#### 4. Bereich

Naturwissenschaften:

- Geschichte der Erde
- Der gestirnte Himmel - unser Universum
- Darwin und die Stammesgeschichte des Menschen
- Biologische Grundlagen menschlichen Handelns



Die einzelnen Kurse sind in sich abgeschlossen. Für jeden Kurs, an dem Sie teilgenommen haben, bekommen Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung. Pro Semester bieten wir aus jedem Bereich einen Kurs an, so dass alle hintereinander belegt werden können. In insgesamt vier Semestern (2 Jahren) werden alle Kurse aus allen Bereichen einmal behandelt.

Jeder Kurs besteht aus drei Abenden zu jeweils 90 Minuten. Sie erhalten zu jedem Kurs ein Papier mit den wesentlichen Inhalten und Literaturhinweisen. Welchen oder welche Kurse Sie belegen wollen, ist allein Ihre Sache. Ob eines, zwei oder alle: Sie sind uns herzlich willkommen.

Ihre Fragen beantwortet sehr gerne Thomas Ewald, Tel. 0561 1003 1695.

Folgende Kurse stehen in diesem Semester auf dem Programm:

### STUDIUM GENERALE Wirtschaft Weltpolitik und Weltwirtschaft

U1000 / Jürgen Strothmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45

Mi. 21.2. / 18:15 - 19:45

Mi. 28.2. / 18:15 - 19:45

3 Termine / 30 €

### STUDIUM GENERALE Philosophie Philosophische Theorien der Neuzeit und der Moderne

U1001 / Jürgen Lachmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 7.3. / 18:15 - 19:45

Mi. 14.3. / 18:15 - 19:45

Mi. 21.3. / 18:15 - 19:45

3 Termine / 30 €

### STUDIUM GENERALE Geschichte Die Geschichte der USA

U1002 / Thomas Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 11.4. / 18:15 - 19:45

Mi. 18.4. / 18:15 - 19:45

Mi. 25.4. / 18:15 - 19:45

3 Termine / 30 €

### STUDIUM GENERALE: Der gestirnte Himmel - unser Universum

*Der gestirnte Himmel - unser Universum*

U1003 / Dr. Marion Irmgard Müller, Diplom-Geologin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 3.5. / 18:15 - 19:45

Do. 17.5. / 18:15 - 19:45

Do. 24.5. / 18:15 - 19:45

3 Termine / 30 €

### STUDIUM GENERALE Musik Von Robert Johnson zu den Rolling Stones

*Die Geschichte des Rock'n'Roll*

Der Rock'n'Roll entsteht Mitte der fünfziger Jahren in den Südstaaten der USA. Seine wichtigsten Wurzeln liegen im Blues und im Country. Im Kurs wird die Entwicklung dieser populären Musikstile von den dreißiger bis zu den sechziger Jahren aufgezeigt. Neben vielen Musikbeispielen wird auch die politisch-gesellschaftliche Entwicklung in den USA in dieser Zeitspanne behandelt.

Der Rock'n'Roll ist zweifellos eine der wichtigsten kulturellen Meilensteine weltweit. Was als rein proletarische Kunstform begann, hat nahezu die ganze Welt erobert.

U1004 / Dr. Wolfram Boder,  
Musikwissenschaftler, Thomas Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Fr. 11.5. / 16:30 - 18:00

Fr. 18.5. / 16:30 - 18:00

Fr. 25.5. / 16:30 - 18:00

3 Termine / 30 €





## Geschichte

### Geschichte der Assyrer im Überblick

An der Wende von der Bronze- zur Eisenzeit etablierte das Volk der Assyrer im Norden des heutigen Irak um seine Metropolen Assur und Niniveh ein großes Reich, welches das Erbe des alten Mesopotamiens aus den Händen der Babylonier und Sumerer übernahm. Jahrhunderte lang blühte das Reich, das schließlich über fast den gesamten Nahen Osten herrschte und unter dramatischen Umständen Ende des siebten Jahrhunderts v. Chr. unterging

**U1018 / Dr. Andreas Mohr**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Fr. 16.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 81 €

### Antike Reisewege im hessischen Mittelgebirge - Kelten, Römer und Chatten in Nordhessen

Seit 2014 erforschen wir antike Reisewege, vorzeitliche Heer- und Handelsstraßen sowie römische Marschwege.

Die Marschstraßen der römischen Legionen - sowohl von Drusus als auch von Germaicus - wurden von uns intensiv untersucht. Im Jahr 2017 erschien dazu im Euregio-Verlag das Buch: Die Römer im CHattenland. Spuren förmischer Präsenz in Nordhessen von Udo Schlitzberger und Klaus Fröhlich. Zahlreiche Erkenntnisse, die im Kurs gewonnen wurden, sind in das Buch eingeflossen. Wir arbeiten momentan daran, das bekannte Netz antiker Wege in Nordhessen weiter zu vervollständigen. Viele Strecken warten noch auf ihre Entdeckung.

Die ältesten Wege, die zum Teil schon in der Bronzezeit benutzt wurden, orientierten sich zwangsläufig an den naturräumlichen Gegebenheiten. Die Topographie, insbesondere der Verlauf über die Wasserscheiden auf den trockenen Rücken der Berge, Flurnamen, Bodendenkmäler und archäologische Befunde geben die wichtigsten Hinweise. Über mittelalterliche Straßen finden sich Informationen in Dokumenten, Urkunden und historischen Landkarten.

Dr. Schlitzberger wird uns als Berater weiter zur Seite stehen.

Kursabende: 13., 20. und 27. Feb., 6., 13. und 20. März, 10. und 17. April. Die Exkursionstermine werden gemeinsam festgelegt.

**U1020 / Klaus Fröhlich, Roland Gernand**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 12.2. / 19:30 - 21:30 / 15 Termine  
Mo. und Di. jeweils 19:30 - 21:30 / 81 €



### Kulturturen am Sonntag Volkmarsen - zwischen Wolfhagen und Waldeck

*Kugelsburg, jüdisches Ritualbad, Stadtkirche*

#### Exkursion

Gewissermaßen zwischen Hessen und Westfalen, und seit der Gebietsreform von Wolfhagen nach Waldeck gewechselt, liegt die mittelalterliche Stadt Volkmarsen.

In der Innenstadt von Volkmarsen am mittelalterlichen Rathaus gelegen befindet sich die Maria geweihte prächtige gotische Kirche, die im 13. Jahrhundert vollendet wurde. Das jüdische Ritualbad in einem Privathaus wurde erst 2013 wiederentdeckt und freigelegt. Die mittelalterliche Burgruine Kugelsburg, 1196 zum ersten Mal erwähnt, eröffnet einen weiten Blick auf das landschaftlich schöne Umland von Volkmarsen. Die in der Nähe liegende Mineral- und Heilquelle ist wegen ihres klaren Wassers und natürlicher Kohlenensäure einmalig im weiten Umkreis.

**U1031 / Harald Schmidt**  
**Volkmarzen**

Rathaus, Steinweg 29  
So. 6.5. / 14:00 - 17:00 / 11 €  
Anmeldung bis 25.4.

Eigene Anreise, mit Regionalexpress von Kassel möglich. Treffpunkt auf dem Rathausvorplatz im Stadtzentrum. Fahrgemeinschaft zu den einzelnen Örtlichkeiten.

### Beberbeck, Urwald, Tierpark und Sababurg

#### Exkursion

Die vier schönsten Orte im Reinhardswald konzentrieren sich um die Sababurg und stehen geschichtlich in enger Verbindung. Dem soll in einzelnen Etappen bei dieser Exkursion nachgegangen werden.

**U1032 / Harald Schmidt**

**Hofgeismar-Beberbeck**  
Wanderparkplatz am Schloss  
So. 10.6. / 10:00 - 13:00 / 11 €  
Anmeldung bis 29.5.  
Eigene Anreise

### Grebenstein - Geschichte und Kunst in der Altstadt

#### Exkursion

Der Rundgang durch die von schönen Fachwerkhäusern geprägte mittelalterliche Altstadt Grebensteins führt zunächst hoch auf den Burgberg. Am jüdischen Friedhof vorbei geht es zur Burgruine, erbaut im 13. Jahrhundert vom Grafen von Dassel. Von ihrem Palas aus ist in die Landschaft ein weiter, beeindruckender Rundumblick möglich.

Der Denklehrpfad, das Bildhaueratelier, die erhaltene Stadtbefestigung, der Wasserlauf der funktionstüchtigen Hagenmühle, die restaurierte Brücke der Carlsbahn, Stadtkirche und Brunnen sind weitere Höhepunkte der Stadterkundung.

Abschließend führt ein Rundgang durch das parkähnliche Gelände des Bildhauerateliers Bohrmann-Roth.

**U1033 / Harald Schmidt**  
**Grebenstein**

Bahnhof  
So. 1.7. / 14:00 - 17:00 / 11 €  
Anmeldung bis 20.6.

Eigene Anreise. Zuzüglich 2,00 € für den Rundgang durch das Gelände Bohrmann-Roth, vor Ort zu zahlen

### Klosterberg Burghasungen

*Museumsbesuch, Kunstausstellung, Tafelberg*

#### Exkursion

Das Bergplateau von Burghasungen bietet eine herrliche Rundumsicht auf das Zierenberger und Wolfhager Land. Auf dem Tafelberg befand sich seit dem 11. Jahrhundert das als Wallfahrtsort des Heiligen Heimerad bekannte Kloster Hasungen. Im am Berg liegenden Museum wird die Klostergeschichte erläutert. Eine Kunstausstellung des Exkursionsleiters im Museum ist Teil der Exkursion.

**V1030 / Harald Schmidt**  
**Zierenberg-Burghasungen**

Museum Kloster Hasungen, Hasunger Str. 21  
So. 26.8. / 14:00 - 16:00 / 7,50 €  
Anmeldung bis 14.8.

Eigene Anreise  
1,00 € Museumseintritt vor Ort zu zahlen



### Archäologie

#### Archäologische Funde aus der Region

In diesem Semester wird eine theoretisch-praktische Einführung in die alltäglichen Sachgüter unserer vor- und frühgeschichtlichen Vorfahren gegeben. Es sind praktische Übungen mit mindestens zwei Exkursionen integriert.

Fahrten erfolgen in eigener Verantwortung.

**U1024 / Dr. Jürgen Kneipp**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Fr. 16.2. / 19:00 - 21:00 / 12 Termine / 86 €

### Einführung in die Familienforschung

Dieser Kurs vermittelt Ihnen praxisorientiert die Grundlagen der Genealogie. So bekommen Sie Hilfe für die Entdeckung der Geschichte der eigenen oder anderer Familien. Hierbei erfahren Sie auch einiges über die Wappen-, Siegel- und Ordenskunde, über die Anfertigung eines Stammbaums, über Berufe, Namen, Titel und historische Ereignisse. Wenn Sie sich bereits mit Familienforschung beschäftigen, wird dieser Kurs eine gute Ergänzung sein und Ihnen die Möglichkeit geben, eigene Erfahrungen einzubringen.

**U1026 / Christian Klobuczynski**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 27.2. / 16:15 - 17:45 / 8 Termine / 44 €  
Anmeldung bis 21.2.

### Vortragsreihe

In Kooperation mit der Universität Kassel zu den Anfängen der Landgrafschaft Hessen: Sophie von Brabant und Landgraf Heinrich I

Leitung der Veranstaltungsreihe:

Prof. Dr. Ingrid Baumgärtner, Universität Kassel, und Thomas Ewald, vhs Region Kassel.

### Die Regentschaft Herzogin Sophies von Brabant (1224-1275) als „Geburtsstunde“ der Landgrafschaft Hessen

**Vortrag**

Ohne die Regentschaft Sophies von Brabant (1224-1275), Tochter der berühmten Heiligen Elisabeth und des Landgrafen Ludwig IV. von Thüringen, wäre die Erhebung Hessens zur Landgrafschaft im Jahr 1292 unmöglich gewesen. Vor ihrer Herrschaft war diese Region, zu der Kassel und Marburg als die wichtigsten Städte gehörten, lediglich ein „Nebenland“ der Dynastie der Ludowinger, die im benachbarten Thüringen als Reichsfürsten saßen. Nach dem Aussterben dieses Fürstenhauses fiel es im Jahr 1248 schließlich Sophie von Brabant zu, Hessen für ihren noch unmündigen Sohn Heinrich zu sichern. Wie im Vortrag gezeigt werden soll, behauptete die Fürstin durch das Zusammenwirken mit Adeligen,

Städten und Burgen der Region sowie einer gelungenen Bündnispolitik nicht nur ihr Erbe, sondern ebnete damit zugleich den Weg für den Aufstieg Hessens zur Landgrafschaft.

**Frauke Stange-Methfessel**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 17.5. / 18:00 - 22:00 / 5 €

### Politische Netzwerke um Herzogin Sophie von Brabant und Landgraf Heinrich I

**Vortrag**

Politische Netzwerke um Herzogin Sophie von Brabant und Landgraf Heinrich I.

Im Rahmen des thüringisch-hessischen Erbfolgekriegs stritten Sophie von Brabant und Landgraf Heinrich I. zwischen 1247 und 1264 mit zahlreichen Gegnern um die Herrschaft über Hessen und Thüringen. Nach wechselvollen Auseinandersetzungen, vor allem mit Mainz und Meißen, sicherte Sophie erfolgreich die Herrschaft ihres noch unmündigen Sohns über Hessen. Von größter Bedeutung für die Herausbildung der eigenständigen Landgrafschaft war hierbei die Bildung von Netzwerken, mithilfe derer Sophie von Brabant und Heinrich I. ihre Herrschaft legitimierten, verteidigten und stabilisierten. Der Vortrag wird dem Wandel dieser Beziehungsgeflechte nachspüren.

**Daniel Gneckow**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 24.5. / 18:00 - 20:00 / 5 €

### Landgraf Moritz und die zweite Reformation

**Vortrag**

Vor dem Hintergrund der wichtigsten Stationen im Leben Landgraf Moritz des Gelehrten beleuchtet Stadtrat Christian Klobuczynski die politischen und konfessionellen Ereignisse im Reich, der Landgrafschaft Hessen-Cassel und ihrer Hauptstadt. Moritz, von seinem Vater Wilhelm reformiert erzogen, war ein bedeutender Parteigänger des Kurfürsten Friedrich V. von der Pfalz, dem Oberhaupt der Evangelischen Union. Von den aufständischen Böhmen zum „Winterkönig“ gekrönt, wurden Friedrich und seine Union zur direkten Bedrohung für die Kaiserlichen und die Katholische Liga. Das führte in den Dreißigjährigen Krieg und hatte direkte Auswirkungen auf die Landgrafschaft Hessen-Cassel. Der kleine und moderne Staat wurde bis an den Rand seiner Existenz gebracht. Ein Vortrag, der für Reformationsinteressierte so manche Überraschung bereithält, wichtige Personen und Ereignisse zusammenführt und die Bedeutung unserer Stadt als Zentrum des Protestantismus hervorhebt.

**Christian Klobuczynski**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 2.3. / 17:00 - 19:00 / 5 €

### Zwischen Empire und Biedermeier: Das kulturelle Leben in Kurhessen 1813 – 1848

**Vortrag**

Im Gegensatz zur Stagnation auf politischem Gebiet zeigt das kulturelle Leben zur gleichen Zeit auf allen Gebieten eine reiche Vielfalt in Kurhessen. Von hier gehen wesentliche Einflüsse und Wirkungen auf die deutsche Nationalkultur des 19. Jahrhunderts aus. Zu ihr gehören Persönlichkeiten wie die Brüder Jacob und Wilhelm Grimm mit dem Kreis der Marburger und Kasseler Romantiker, der Komponist Louis Spohr mit seiner „Kasseler Schule“, die Architekten Johann Conrad Bromeis, Julius Eugen Ruhl, Daniel Engelhard, manche Maler der Kasseler Kunstakademie oder Professoren der Universität Marburg oder des Kasseler Polytechnikums. Wenig bekannt sind für diese Zeit Willingshausen als älteste „Malerkolonie“ in Deutschland mit dem Wirken von Ludwig Emil Grimm und Gerhard von Reutern oder der kleine „Museumhof von Escheberg“ der Familie von der Malburg.

Mit Bildprojektionen

**Karl-Hermann Wegner**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 22.2. / 19:30 - 21:30 / 5 €

### Der Verfassungskampf und der Verlust der Eigenstaatlichkeit Kurhessens (1831-1866)

**Vortrag**

Die Verfassung Kurhessens von 1831 galt als eine der liberalsten in Europa und war Grundlage für eine Folge fortschrittlicher Gesetze, die nachhaltig die sozialen, wirtschaftlichen, kulturellen und politischen Verhältnisse des Landes bestimmten. Doch führte die konservative Regierung des Ministers Ludwig Hasenpflug zunehmend zu Konflikten mit dem Parlament, die erst mit der drohenden Revolution 1848 beendet wurden. Jetzt berief der Kurfürst schnell ein fortschrittliches „Märzministerium“ das bis 1850 Handlungsspielraum hatte, als im Deutschen Bund fast überall die „Reaktion“ einsetzte. Diese führte in Kurhessen zu extremen Formen und spektakulären Ereignissen: Steuerverweigerung, Kriegszustand, Bundesexekution, „Strafbayern“ . . . Diese Situation war wesentliche Voraussetzung für die preußische Annexion 1866.

**Karl-Hermann Wegner**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 26.4. / 19:30 - 21:30 / 5 €

### Die preußische Provinz Hessen-Nassau als Fundament des heutigen Bundeslandes Hessen

**Vortrag**

Die preußischen Annexion Kurhessens 1866 wird bis heute sehr unterschiedlich beurteilt. Letztlich hat der Erfolg in der weiteren Entwicklung, gekrönt von dem preußisch-deutschen Sieg und der Reichsgründung 1871, die betroffene Bevölkerung mit dem Verlust der



eigenen Staatlichkeit ausgesöhnt. Entscheidend war hierfür auch die kluge preußische Politik in Kurhessen, die auch „die berechtigten Eigentümlichkeiten“ des Landes bestehen ließ und mit der Schaffung der von Kassel aus regierten Provinz Hessen-Nassau eine dauerhafte Identität schuf.

Die häufige und sehr bewusst eingesetzte Präsenz der preußischen Königsfamilie im Lande trug dazu bei. Der allgemeine wirtschaftliche Aufschwung im Deutschen Reich, an dem die Provinz vollen Anteil hatte, schien im Rückblick die Entwicklung zu rechtfertigen. Die letztlich harmonische Vereinigung der bisher selbständigen Staaten Kurfürstentum Hessen, Herzogtum Nassau, Freie Stadt Frankfurt in der Provinz Hessen-Nassau (1867 – 1944) bewährte sich als wesentliches Fundament der Gründung des heutigen Bundeslandes Hessen.

#### Karl-Hermann Wegner Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 3.5. / 19:30 - 21:30 / 5 €

### Das kurhessische Fulda

#### Exkursion

Als Hauptstadt einer der vier kurhessischen Provinzen hatte die Stadt Fulda ihr besonderes Gepräge. An die einstige Rolle der Residenz und Hauptstadt des Fürstbistums erinnert noch heute der Bischofsitz für die Katholiken Kurhessens. Die Einrichtung als offizielle Residenz der Kurfürstin und die Ansiedlung des evangelischen freiadeligen Damenstifts Walenstein sind Maßnahmen der Kasseler Regierung zur Aufwertung der Stadt.

Im Mittelpunkt der Exkursion stehen die Räume im „Kasseler Klassizismus“ des Architekten Johann Konrad Bromeis im Stadtschloss Fulda und in Schloss Fasanerie. Nachdem Bromeis' Bauten und Schlossräume (Residenzschloss am Friedrichsplatz) in Kassel verloren sind, erhält sein erhaltenes Werk in Fulda besondere Bedeutung. Mit Kaffee-Tafel (Selbstzahler).

#### U1040 / Karl-Hermann Wegner Kassel

Treffpunkt: vor der vhs, Wilhelmshöher Allee 19-21  
Mi. 16.5. / 13:00 - 19:00 / 40 €  
Anmeldung bis 26.4.

### Das preußische Marburg

#### Exkursion

Die Stadt Marburg erfreute sich besonderer Förderung Preußens. Die erste evangelische Universität (gegr. 1527) passte gut in die preußische Kulturpolitik. Das Staatsarchiv für das ehemalige Kurhessen, von Kassel hierher verlegt, hatte in Verbindung mit der Universität eher wissenschaftlichen als politischen Charakter. Beide Einrichtungen erfuhren großzügigen Ausbau. Die gut in das romantische

Stadtbild eingefügte Architekturen des Kasseler Neugotikers Karl Schäfer sind heute noch Zeugnis der preußischen Bildungspolitik auf hessischen Fundamenten. Die Besichtigung der Innenräume von Alter Universität und Staatsarchiv ist vorgesehen. Mit Kaffee-Tafel (Selbstzahler).

#### U1041 / Karl-Hermann Wegner Kassel

Treffpunkt: vor der vhs, Wilhelmshöher Allee 19-21  
Mi. 30.5. / 13:00 - 19:00 / 40 €  
Anmeldung bis 26.4.

### Bergparkgenüsse

#### Exkursion

Die Tour „Bergparkgenüsse“ bringt Ihnen den Bergpark Wilhelmshöhe nicht nur per Pedes, sondern auch geschmacklich näher. Beginnend am Großen Gewächshaus, werden Sie abseits touristischer Attraktionen über das Ökonomiegelände auf die nördliche Seite des Parks vorbei am Hexenhäuschen und dem Neuen Wasserfall entführt. An entlegenen Orten mit teilweise fantastischer Aussicht können Sie probieren, welche „Schmegegewöhlerchen“ Nordhessen zu bieten hat.

Treffpunkt: Parkeingang vor dem Großen Gewächshaus  
Dauer: 2 Std  
Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk an. Die Wanderung ist nicht barrierefrei.

#### U1045 / Julia Friedrich Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus  
Sa. 14.4. / 14:00 - 16:00 / 12 €  
Anmeldung bis 20.2.  
+ 4 € Kostenbeitrag für Lebensmittel

#### U1046 / Julia Friedrich Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus  
Sa. 16.6. / 14:00 - 16:00 / 12 €  
+ 4 € Kostenbeitrag für Lebensmittel

### Zeitgeschichte

### Holocaust-Gedenktag - Vom Judenmord zur Bundesrepublik -

#### Die braunen Wurzeln des Bundeskriminalamtes

Seit vielen Jahren gestalten Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 13 der Herderschule einen Vormittag zum Gedenken an den Holocaust. Seit 2013 geschieht dies in Kooperation mit der vhs Region Kassel.

In diesem Jahr konnte Dieter Schenk als Referent gewonnen werden. Dieter Schenk, der selbst viele Jahre lang bei verschiedenen Kriminalpolizeidienststellen und beim Bundeskriminalamt beschäftigt war, hat mit seiner Studie "Die braunen Wurzeln des BKA" die nationalsozialistische Vergangenheit vieler leitender Beamter des BKA aufgedeckt.

Weitere Informationen gibt Thomas Ewald, Tel.: 0561 1003 1695.

#### Dieter Schenk Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 29.1. / 10:00 - 12:00 / gebührenfrei



Die Förderung der Ausstellung kommt von uns.

## Rückenwind ist einfach.

Wenn man gemeinsam neue Welten erkunden kann.

[www.rueckenwind-fuer-unsere-region.de](http://www.rueckenwind-fuer-unsere-region.de)

 Kasseler  
Sparkasse



### Halbmond und Hakenkreuz -

*Das Dritte Reich, die Araber und Palästina*

#### Vortrag

Mit der Landung des Deutschen Afrikakorps im Februar 1941 in Libyen begann die Phase aktiver deutscher Intervention im arabischen Raum. Damit waren weit reichende strategische Planungen zur Eroberung des gesamten Nahen und Mittleren Ostens verbunden. Auch für Palästina war der Massenmord an den dortigen Juden geplant – unter tatkräftiger Hilfe von arabischen Kollaborateuren vor Ort. Martin Cüppers und Klaus- Michael Mallmann haben eine umfangreiche Studie hierzu vorgelegt. Martin Cüppers wird an diesem Abend die Ergebnisse erläutern und zur Diskussion stellen.

In Kooperation mit Arbeit und Leben, der Deutsch-Israelischen Gesellschaft, dem Evangelischen Forum, der Gedenkstätte Breitenau, der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, dem Sara-Nussbaum-Zentrum, dem Verein Gegen Vergessen für Demokratie und dem Verein Stolpersteine.

**PD Dr. Martin Cüppers**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 15.3. / 18:00 - 21:30 / 5 €

### Herrenmenschenpaare -

*Zwischen nationalsozialistischem Elitebewusstsein und rassenideologischer (Selbst-) Verpflichtung*

#### Vortrag

In den letzten Jahren hat die Forschung zu den nationalsozialistischen Tätern erhebliche Fortschritte gemacht. Wir wissen heute, dass auch zahlreiche Täter der mittleren und unteren Ebene von der Richtigkeit der nationalsozialistischen Ideologie überzeugt waren. Den meisten Forschungen zur nationalsozialistischen Verbrechen Geschichte liegt jedoch bis heute ein Gesellschaftsbild zugrunde, das in erster Linie Männer als Täter sieht.

Frauen waren jedoch in ebenso großer Zahl begeistert von der NS-Ideologie und sahen sich als - wenn auch den Männern untergeordneter - Teil der nationalsozialistischen Volksgemeinschaft und der arischen Herrenrasse.

Anhand konkreter Beispiele schildert Katrin Himmler die Aktivitäten von Täterinnen und Tätern, die oft Paare waren - Herrenmenschenpaare.

In Kooperation mit Arbeit und Leben, der Deutsch-Israelischen Gesellschaft, dem Evangelischen Forum, der Gedenkstätte Breitenau, der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, dem Sara-Nussbaum-Zentrum, dem Verein Gegen Vergessen für Demokratie und dem Verein Stolpersteine.

**Katrin Himmler**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 22.3. / 18:00 - 21:30 / 5 €

### Albert Speer - eine Karriere unter Hitler

#### Vortrag

Albert Speer, Hitlers Architekt und Rüstungsminister, wurde 1946 vom Internationalen Militärgericht in Nürnberg zu 20 Jahren Zuchthaus verurteilt. Zwei der Richter forderten die Todesstrafe, wurden jedoch überstimmt. Während der Haft und in der Zeit danach bis zu seinem Tod 1981 blieb Speer bei der Behauptung, von den Massenmorden nichts gewusst zu haben.

In Kooperation mit Arbeit und Leben, der Deutsch-Israelischen Gesellschaft, dem Evangelischen Forum, der Gedenkstätte Breitenau, der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, dem Sara-Nussbaum-Zentrum, dem Verein Gegen Vergessen für Demokratie und dem Verein Stolpersteine.

**Prof. Dr. Jens Flemming**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 12.4. / 18:00 - 21:30 / 5 €

### Es ist so wenig Frieden, weil so wenig Versöhnung ist

*Jugendliche berichten über ihre Arbeit bei Aktion Sühnezeichen Friedensdienste*

In Kooperation mit Arbeit und Leben, der Deutsch-Israelischen Gesellschaft, dem Evangelischen Forum, der Gedenkstätte Breitenau, der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, dem Sara-Nussbaum-Zentrum, dem Verein Gegen Vergessen für Demokratie und dem Verein Stolpersteine.

**Waltraud Mann**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 19.4. / 18:00 - 21:30 / 5 €

### Exkursion zur Wewelsburg

#### Exkursion

Die Wewelsburg gehört zur Stadt Büren im Kreis Paderborn im heutigen Nordrhein-Westfalen. 1123 wurde hier, oberhalb des Tals der Alme, erstmals eine Burg errichtet, die im Laufe der Jahrhunderte mehrere Zerstörungen und Umgestaltungen erfuhr. Von 1934 bis 1945 wurde der Ort von den Nationalsozialisten genutzt. SS-Chef Heinrich Himmler ließ die Burg von KZ-Häftlingen zu einer zentralen Kultstätte der Schutzstaffeln (SS) umbauen. Heute befindet sich hier eine Gedenkstätte, in der u.a. die Dauerausstellung „Ideologie und Terror der SS“ zu sehen ist. Hier bekommt man einen ausführlichen und informativen Einblick in die esoterischen und ideologischen Grundlagen der SS und in deren verbrecherische Konsequenzen. Außerdem sind Teile der Burg, die für die SS umgestaltet wurden, begehbar.

Wir werden eine Führung durch Teile der Burg, die SS-Kultstätten und durch die Ausstellung bekommen.

Auf dem Gelände gibt es ein Restaurant, das warme und kalte Speisen anbietet.

Der Bus startet um 9 Uhr vor der vhs in der Wilhelmshöher Allee 21. Dort werden wir gegen 17 Uhr wieder eintreffen.

Bereits während der Fahrt werden Dr. Gunnar Richter und Thomas Ewald wichtige Informationen zum Thema geben.

In Kooperation mit der Deutsch-Israelischen Gesellschaft, dem Evangelischen Forum, der Gedenkstätte Breitenau, der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit und dem Verein Gegen Vergessen für Demokratie, dem Sara-Nussbaum-Zentrum und dem Verein Stolpersteine.

**U1055A / Dr. Gunnar Richter, Thomas Ewald**

**Kassel**  
Treffpunkt: vor der vhs, Wilhelmshöher Allee 19-21  
Sa. 12.5. / 9:00 - 17:00 / 35 €  
Anmeldeschluss 30.4.

### Pardon wird nicht gegeben -

*Die Belgier im Ersten Weltkrieg*

Bereits am 2. August 1914 wurde Luxemburg sang- und klanglos von deutschen Soldaten besetzt. Grund war die angebliche Absicherung einer in deutschem Besitz befindlichen Eisenbahn. In den Morgenstunden des 4. August 1914 rückten dann sechs deutsche Infanteriebrigaden, etwas über 30.000 Mann, mit Kavallerieunterstützung unter Bruch des Völkerrechts in das neutrale Belgien ein.

Doch vom ersten Angriffstag an gestaltete sich der Vormarsch schwieriger als vorgesehen: Von den Belgiern errichtete Hindernisse versperrten den Weg. Es gab hohe Verluste unter den Angreifern, für die nicht zuletzt Teile der Zivilbevölkerung verantwortlich gemacht wurden, die angeblich heimtückisch



**Volle Kraft für die Region.**

**Ihr EAM-Service:**  
**Tel. 0561 9330-9330**  
**www.EAM.de**



**ENERGIE AUS DER MITTE**



www.facebook.com/MeineEAM



aus allen Ecken und Enden auf die deutschen Soldaten schossen. Mordend und brennend ging die deutsche Soldateska gegen unbescholtene Bürger vor, auch Kleinkinder und Alte wurden als sogenannte „Franc tireurs (Freischärler)“ erschossen.....

Im Mittelpunkt des Vortrags steht nicht das Schlachtgetümmel, vermeintlich heroisches Soldatentum, sondern das Leben und Leiden einer durch die Kriegsereignisse vergewaltigten Grenzbevölkerung.

**Herbert Ruland**  
**Wolfhagen**

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20  
Fr. 31.8. / 10:00 - 11:30 / gebührenfrei

## Über den Dächern der Uni

### Exkursion

Die Universität Kassel am Holländischen Platz wird von verschiedenen Aussichtspunkten erkundet. Von hier aus ist die gegenwärtige Struktur der Gebäude und Anlagen sehr gut zu erkennen. Aber auch die Geschichte dieses Stadtquartiers mit der „alten Henschelei“ hat ihre Spuren hinterlassen, die nach wie vor von oben gut sichtbar sind.

Treffpunkt ist der Info-Point der Universität in der Henschelstr. 4.

Die Tour dauert zwei Stunden.

**U1060 / Lennart König**  
**Kassel**

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4  
Fr. 20.4. / 10:00 - 12:30 / 9 €

**U1061 / Lennart König**  
**Kassel**

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4  
Fr. 4.5. / 14:00 - 16:00 / 9 €  
Anmeldung bis 2.4.

## Eisenbahn und Industriekultur

### Der Lokomotivbau der Linke-Hofmann-Werke in Breslau (1861 - 1930)

In Breslau wurden zwischen 1861 und 1930 mehr als 3000 Lokomotiven gebaut. Bisher wurde darüber kaum umfassend berichtet und auch die zugängliche Literatur bietet nur

Splitter an. Der Weg von der Maschinenbauanstalt Breslau, die mit dem Namen von G.H.v.Ruffer verbunden ist, und den Waggonfabriken von Gottfried Linke und den Gebrüder Hofmann zur Breslauer Aktiengesellschaft für Eisenbahn-Wagenbau und Maschinenbauanstalt Breslau ist Thema dieses Vortrags. Im Mittelpunkt dieser Präsentation stehen aber die Lokomotiven, die in dieser Zeit die Breslauer Werkstätten verließen. Die Krise der Lokomotivindustrie führte 1930 zur Aufgabe der Lokomotivfabrikation und dem Verkauf der Anteile an KRUPP und Henschel. In verschiedenen Archiven findet man noch Belege in Form von Werksaufnahmen, Werkszeichnungen und Schriftgut.

**Peter Zander**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Fr. 9.2. / 20:00 - 21:45 / 5 €

### Das Grubenunglück in Borken-Stolzenbach 1988

Vor 30 Jahren, am 1. Juni 1988, ereignete sich in der Braunkohlenzeche Stolzenbach eine verheerende Kohlenstaubexplosion. 51 Bergleute verloren ihr Leben; sechs Bergleute konnten gerettet werden. Das Grubenunglück veränderte die Menschen und die Region. Medien aus aller Welt berichteten über die Katastrophe. Doch viel schwerer als das schnell wieder abflauende mediale Interesse wogen die langfristigen Folgen des Unglücks. Der Bergbau und das Kraftwerk Borken stellten ihren Betrieb früher als geplant ein. Die Katastrophe beschleunigte den Strukturwandel. Ingo Sielaff, Leiter des Hessischen Braunkohle Bergbaumuseums Borken, berichtet über den Hergang, die Ursachen und den aktuellen Forschungsstand zum Grubenunglück Borken-Stolzenbach.

**Ingo Sielaff**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Fr. 2.3. / 18:00 - 19:45 / 5 €

### Die Bahnbetriebswerke in Kassel

Am Anfang standen die Werkstätten im Kasseler Hauptbahnhof, den Abschluss bildete das bekannte Bahnbetriebswerk Kassel-Bahndreieck, einst eine der größten Dienststellen dieser Art in Deutschland, errichtet seit etwa 1890. Neben den Werkstätten im Hauptbahnhof hatte es weitere Vorgängereinrichtungen gegeben. Viel an Überlieferung liegt über sie nicht vor, aber doch genug, um ihre Entwicklung zu umreißen und damit auch Einblicke in den Lokomotiveinsatz in und um Kassel in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts zu bieten. Der Vortrag setzt sich zum Ziel, einen Überblick zu vermitteln über die Betriebswerkstätten der staatlichen Eisenbahnen von Beginn des Verkehrs 1848 bis zur Schließung des Bahnbetriebswerkes im Bahndreieck Mitte der neunziger Jahre des vorigen Jahrhunderts.

**Dr. Lutz Münzer**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Fr. 16.3. / 20:00 - 21:30 / 5 €

### Rengershausen: „Ich wollte schon immer einen Bahnhof kaufen“

*Kleine Geschichte einer ländlichen Bahnstation und deren Zukunft in privater Hand*

#### Exkursion

Als im Jahr 1980 die letzte Fahrkarte verkauft worden war, blieb dem Bahnhof Rengershausen nur noch seine „betriebliche“ Funktion als Stellwerk mit einem „Vorbahnhof“ für Kassel. Vorbei die Zeiten, als die Casseläner zum Schwoof und zum „Suffen“ zum Ausflugslokal „Felsengarten“ mit der Bahn fuhren, und die Dittershäuser Henschelaner mit Dampf zur Arbeit pendelten.

Dr. Klaus-Peter Lorenz erzählt Geschichten vom Bahnhof der Dittershäuser und Rengershäuser, erinnert an den verkehrlichen Alltag und besondere betriebliche Ereignisse. Der neue Eigentümer, René Pabst, der den verlassenen Bahnhof aus seinem Dornröschenschlaf geweckt hat und ihm ein wahrhaft zauberhaftes Kleid spendiert, lädt ein zum Rundgang und gibt einen Ausblick auf die Zukunft seines Bahnhofes an der Main-Weser-Bahn.

**U1107 / Dr. Klaus-Peter Lorenz, René Pabst**  
**Baunatal-Rengershausen**

Bahnhof

Fr. 13.4. / 16:00 - 17:45 / gebührenfrei  
Anmeldung bis 10.4.

Eigene Anreise

### Die Neue Herkulesbahn in Kassel-Wilhelmshöhe

*Mit freundlicher Unterstützung des Fördervereins Neue Herkulesbahn Kassel e.V.*

#### Exkursion

Eine Wanderung auf der Steilstrecke der Herkulesbahn soll die technische Pionierleistung verdeutlichen, die vor über 110 Jahren mit dem Bau der Herkulesbahn vollbracht wurde. Bei über 9 Prozent Steigung wurden mehr als 60 Jahre lang die Fahrgäste sicher befördert. Bei der Wanderung wird die alte Trasse erläutert und zugleich die Möglichkeit einer neuen Herkulesbahn betrachtet. Vor Ort wird auf die Unterschiede zwischen der alten Trasse und einer denkbaren Ergänzungstrasse für den Neuaufbau eingegangen.

Die Wanderstrecke beträgt ab Herkules ca. 2 km und endet an der Haltestelle Neuholland, Dauer ca. eine Stunde. Geeignete Kleidung mit festem Schuhwerk wird empfohlen.

**U1110 / Peter Klemt**  
**Kassel**

Herkules-Bauwerk, Terrasse Stadtseite  
So. 6.5. / 14:30 - 16:15 / gebührenfrei  
Treffpunkt Aussichtsterrasse vor dem Herkules südliche Ecke  
Anmeldung bis 25.4.



## Kooperationspartner der vhs

### Arbeit und Leben

Arbeit und Leben ist eine der ältesten Arbeitsgemeinschaften für politische Bildung. Sie besteht seit 1946. Der DGB Landesbezirk Hessen und der Hessische Volkshochschulverband e.V. stellen ihr die Aufgabe, mit allen Interessierten in Seminaren, Arbeitskreisen, Bildungsurlaubsveranstaltungen sowie bei Vorträgen und Diskussionsveranstaltungen Themen aus Politik, Geschichte und Wirtschaft zu behandeln.

Weitere Informationen bei Thomas Ewald, Tel. 0561-10031695.

### Die Deutsch-Spanische Gesellschaft Nordhessen

möchte Partnerschaften zwischen Gemeinden und Schulen sowie Vereinen und Initiativen in Nordhessen und Spanien in die Wege leiten und unterstützen. Ein weiteres wichtiges Ziel ist die Durchführung von Veranstaltungen – u.a. in Kooperation mit der Volkshochschule Region Kassel - zu vielfältigen kulturellen, wirtschaftlichen, wissenschaftlichen und touristischen Themen, die sich mit Spanien und anderen spanischsprachigen Ländern befassen.

Kontakt: Andreas Skorka, Tel. 0561/39220  
E-Mail: dsgnh@hotmail.de  
Internet: [www.deutsch-spanische-gesellschaft-nordhessen.de](http://www.deutsch-spanische-gesellschaft-nordhessen.de)

### Gedenkstätte Breitenau

Bereits im Frühjahr 1933 wurden erste Konzentrationslager eingerichtet. Insgesamt entstanden siebzig solcher „frühen Konzentrationslager“. Für die politischen Gegner des Nationalsozialismus aus dem Bereich des Regierungsbezirks Kassel wurde das Lager Breitenau eingerichtet. Von Juni 1933 bis März 1934 waren in Breitenau 470 politische Gefangene aus 139 hessischen Gemeinden inhaftiert.

Vom Sommer 1940 bis zum Kriegsende 1945 wurde in Breitenau ein so genanntes Arbeitserziehungslager betrieben, das der Kasseler Gestapo unterstand. Bis zum Kriegsende waren hier etwa 8.300 Menschen, zumeist ausländische Zwangsarbeiter, inhaftiert. Darunter auch mindestens 200 Frauen.

Von Breitenau aus wurden deutsche Juden weiter in die Konzentrationslager Buchenwald und Auschwitz deportiert. Heute befindet sich auf dem Gelände die Gedenkstätte Breitenau.

Dort wird mit einer künstlerisch gestalteten Dauerausstellung, einem Medienraum, einem Archiv und einer Bibliothek an die Verfolgten und Ermordeten des frühen Konzentrationslagers und späteren Arbeitserziehungslagers der Gestapo Kassel erinnert. Für Schulklassen, Gruppen und Einzelbesucher werden Studienbesuche und Führungen angeboten. Darüber hinaus kann man sich anhand der Akten

mit Einzelschicksalen beschäftigen. Außerdem finden in der Gedenkstätte Breitenau zahlreiche Bildungsveranstaltungen statt. Leiter der Gedenkstätte ist Dr. Gunnar Richter.

Kontakt:  
Gedenkstätte Breitenau, Brunnenstr. 12,  
34302 Guxhagen,  
Tel: 05665 / 3533, Fax: 05665 / 1727  
[gedenkstaette-breitenau@t-online.de](mailto:gedenkstaette-breitenau@t-online.de)

### Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit

Die Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit setzt sich ein für die Verständigung zwischen Menschen unterschiedlicher Herkunft und Religion. Sie veranstaltet Vorträge, Konzerte, Ausstellungen und Reisen.

Kontakt:  
Dagmar Fuhr  
Tel. 0561 / 9200 949 54  
Fax. 0561 / 9200 949 59  
[www.cjz-kassel.de](http://www.cjz-kassel.de)

### Deutsch-Israelische Gesellschaft

Die Deutsch-Israelische Gesellschaft engagiert sich in der Vertiefung der „besonderen Beziehungen“ zwischen Deutschland und Israel in Fragen des öffentlichen und kulturellen Lebens. Die Gesellschaft dient der Förderung internationaler Verbundenheit, der Toleranz und der Verständigung der Völker, insbesondere im Nahen Osten. Kontakt Manfred Menzel-Machemehl, Tel. 0561-31740240

### Deutsch-Italienische Gesellschaft e.V.

Die DIG wirkt seit über 50 Jahren an der Erhaltung und Vertiefung der kulturellen Beziehungen zu Italien (Vorträge, Studienfahrten, gesellige Treffen) mit. Kontakt Tel. 0561-873528

### Der Naturpark Habichtswald – Aktivität und Erholung in reizvoller Landschaft

Im Naturpark Habichtswald wechseln sich Mischwald, Grünland, Trockenbiotope und prägnante Basaltkuppen ab. Die Landschaft ist hügelig bis gebirgig und damit geradezu ideal für die aktive Freizeitgestaltung.

Der Naturpark Habichtswald bietet ein interessantes Programm an. Bei vielen Veranstaltungen begleiten unsere Naturparkführer große und kleine Besucher auf ihrer Entdeckungstour. Sie stehen aber auch jederzeit gerne für Sonderführungen zur Verfügung.

Das 2009 eröffnete Naturparkzentrum befindet sich auf dem Dörnberg bei Zierenberg.

Kontakt: Naturparkzentrum Habichtswald,  
Auf dem Dörnberg 13, 34289 Zierenberg  
Telefon: 05606 533266 und 533327; Fax:  
05606 533291  
[info@naturpark-habichtswald.de](mailto:info@naturpark-habichtswald.de)  
[www.naturpark-habichtswald.de](http://www.naturpark-habichtswald.de)

### Gegen Vergessen für Demokratie e.V.

Der bundesweit organisierte Verein be-

wahrt das Vermächtnis der Widerstandskämpfer gegen den Nationalsozialismus, klärt über Ursprünge des Nationalsozialismus auf, stellt Verfolgung und Widerstand in den kommunistischen Diktaturen dar und setzt sich mit Rassismus, Ausländerfeindlichkeit und Antisemitismus auseinander.

Kontakt: Ernst Klein, Tel. 05693-469

### Sara-Nussbaum-Zentrum

Mit dem Sara-Nussbaum-Zentrum besteht in Kassel eine neue Wirkungsstätte für jüdisches Leben. Während die Synagoge das Gebets- und Versammlungshaus für Jüdinnen und Juden ist, steht das Sara-Nussbaum-Zentrum als weltlicher Ort allen Menschen offen.

Das Zentrum befindet sich in der kompletten ersten Etage in der Ludwig-Mond-Straße 127 und hat eine Gesamtfläche von rund 350 Quadratmetern. Es gibt Dauer- und Wechselausstellungen, kulturelle Veranstaltungen, politische Diskussionen sowie Bildungsangebote. Das Zentrum ist nach der Kasseler Ehrenbürgerin Sara Nussbaum benannt. Es wird von einer gGmbH getragen. Gründerin ist die Kasseler Unternehmerin Ilana Katz, die auch Vorsitzende der Jüdischen Gemeinde ist. Leiterin des Sara-Nussbaum-Zentrums ist Elena Padva.

Kontakt:  
Jüdisches Leben in Kassel gGmbH  
Ilana Katz  
Ludwig-Mond-Straße 127  
34121 Kassel  
[info@sara-nussbaum-zentrum.de](mailto:info@sara-nussbaum-zentrum.de)

### Verein für hessische Geschichte und Landeskunde

Der 1834 in Kassel gegründete Verein gehört zu den ältesten und größten Geschichtsvereinen Deutschlands. Zu seinen Gründern und ersten Mitgliedern zählten die führenden hessischen Historiker Georg Landau und Christoph von Rommel, die Brüder Jacob und Wilhelm Grimm, die Politiker Carl Schomburg (erster Oberbürgermeister der Stadt Kassel) und Karl Bernhardi (Mitglied der ersten deutschen Nationalversammlung in der Frankfurter Paulskirche 1848).

Rundschreiben, Vorträge, Fahrten, Ausstellungen und nicht zuletzt Veröffentlichungen (darunter die renommierte Zeitschrift des Vereins für hessische Geschichte und Landeskunde) gehören zu den wesentlichen Aktivitäten des Vereins.

Telefon: 0561 70798-0  
[kontakt@geschichtsverein-kassel.de](mailto:kontakt@geschichtsverein-kassel.de)

### Verein „Stolpersteine“

Im Frühjahr 2012 hat sich in Kassel der Verein „Stolpersteine“ gegründet. Zweck des Vereins ist die Erinnerung an Verfolgte des NS-Regimes, die Förderung der Toleranz in der Gegenwart und des Dialogs mit Minderheiten. Insbesondere die Durchführung des Gedenk-Projektes „Stolpersteine“ des Künstlers Gunter Demnig, möglichst im Einverständnis mit den Nach-



fahren der Opfer, ist hierbei von Bedeutung. An Opfer des Nationalsozialismus wird durch einen in den Boden eingelassenen Stein (Stolperstein) erinnert; in der Regel dort, wo der letzte Wohnort des Opfers war. Der Vereinszweck wird außerdem verwirklicht durch die Dokumentation der Biographien der Opfer. Die genauen Termine der Steinverlegungen werden in der Presse bekannt gegeben. Paten zur Finanzierung der Steine werden gesucht.

Kontakt: Stolpersteine in Kassel e.V., Jochen Boczkowski, Tel. 0561 61470

#### Evangelisches Forum

Das Evangelische Forum ist eine Bildungseinrichtung der Evangelischen Kirche in Kassel. Mit seinem Programm greift es sowohl Fragen des aktuellen Stadtgesprächs als auch Themen von gesamtgesellschaftlicher Bedeutung auf und bringt Menschen mit unterschiedlicher Herkunft und unterschiedlichen Weltanschauungen miteinander ins Gespräch. Im Streit der Meinungen bringt es Themen und Traditionen des christlichen Glaubens ins Spiel.

Kontakt:

Dr. Rüdiger Jungbluth, Pfarrer  
Mauerstr. 15, 34117 Kassel  
Telefon 0561 / 28760-24  
ruediger.jungbluth@ekkw.de

#### Angebote der vhs im Justizvollzug

Örtliche Arbeitsgemeinschaft Volkshochschule Region Kassel und Justizvollzugsanstalten (JVA) Kassel I und II  
Verantwortlich für die Volkshochschule  
Thomas Ewald

Künstlerisches Gestalten  
Frau Niederhoff

Kreatives Schreiben am PC  
Herr Noé

Schreibwerkstatt für funktionale Alphanbeten  
Werkstatt Kassel e.V.

Schachgruppe  
Herr Mauer

Töpfern  
Herr Pentecker

Englisch für Anfänger

#### Frauenwanderung 2018

*Frauen machen sich auf den Weg. 100 Jahre Frauenwahlrecht*

##### Exkursion

Vor 100 Jahren – 1918 - erhielten die Frauen in Deutschland das Wahlrecht! Allein das ist ein Grund, sich zu treffen. Aber auch anlässlich des Internationalen Frauentags 2018 wollen wir Frauen uns auf den Weg machen. Auf unserer Wanderung werden wir den Spuren von Frauen und ihren Geschichten von gestern und heute nachgehen und die Möglich-

keit haben, uns miteinander auszutauschen. Die Landschaft lädt auch ein, den weiten und offenen Blick zu genießen und Kraft zu tanken.

Unsere circa 6 km lange gut ausgebaute Wanderroute führt uns vom Bahnhof Ahnatal-Weimar um den Bühl und wieder zurück nach Weimar.

Die Wanderung dauert circa zwei Stunden. Zum Ausklang der Wanderung besteht im Anschluss die Möglichkeit zur gemeinsamen Einker in einer Lokalität in Weimar.

Der Bahnhof Ahnatal-Weimar ist mit der RegioTram RT 4 gut erreichbar.

Anmeldung an das Frauenbüro Landkreis Kassel

Tel. 0561/1003-1540 und - 1543,  
Mail frauenbuero@landkreiskassel

#### U1129

Treffpunkt: Bahnhof Ahnatal-Weimar  
Sa. 10.3. / 13:00 - 18:00 / gebührenfrei

#### Themen im Gespräch - Für Frauen

Aktuelle und historische Themen aus Gesellschaft, Politik und Kultur werden gemeinsam ausgesucht, diskutiert und durch Hintergrundinformationen, Lektüre, Bild- und Filmmaterial vertieft. Hierzu werden gelegentlich Referentinnen und Referenten eingeladen. Auf Wunsch finden auch Theaterbesuche, Besichtigungen und Exkursionen statt.

#### U1124 / Heidrun Schmidt-Ewald Für Frauen

Kassel  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 12.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 81 €

#### U1125 / Heidrun Schmidt-Ewald Für Frauen

Kassel  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 12.2. / 11:15 - 12:45 / 15 Termine / 81 €

#### U1126 / Dr. Barbara Richarz-Riedl Für Frauen

Kassel  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 14.2. / 10:40 - 12:10 / 15 Termine / 81 €

#### U1127 / Dr. Barbara Richarz-Riedl Für Frauen

Kassel  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 13.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 81 €

#### Irland - eine geschichtlich-kulturelle Reise über die „grüne Insel“

Die neuntägige Reise zeigt Irland in seiner Geschichte, Religion, Kultur und vor allem: Literatur. Von James Joyces und Heinrich Bölls Dublin geht es ins „geteilte“ Belfast. Westport und Clonmacnoise sind weitere Stationen. Auf dem zauberhaften Achill Island beschäftigen wir uns mit Heinrich Böll und seinem Irischen Tagebuch – an Originalschauplätzen. Der Umwelt- und Küstenschutz wird thematisiert, als auch die Geschichte der Rossport Five, die kein Land an Shell verkaufen wollten und dafür ins Gefängnis gingen. Es geht zum Croagh Patrick, dem heiligen Berg, und zu einer Schaffarm im Westen der Insel. Die Städte

Galway und Limerick liegen auf der Route in die Karstlandschaft des Burren und auch den Cliffs of Moher statten wir einen Besuch ab. An den Abenden bietet Dr. Klaus-Peter Lorenz kleine Vorlesestunden an zur Lebensgeschichte und aus den Werken Heinrich Bölls und seiner Zeitgenossen der 40er und 50er Jahre. Einen ausführlchen Reiseverlauf fordern Sie bitte bei

Dr.-Klaus-Peter-Lorenz@Landkreiskassel.de  
an oder beim Reiseveranstalter:  
gruppen@gaelacht.de

#### U1130 / Dr. Klaus-Peter Lorenz Belfast

Sa. 23.6. - So. 1.7.

Die Firma Europäisches Bildungs- und Begegnungszentrum (EBZ) Irland, Gaeltacht Irland Reisen, ist Veranstalter im Sinne des Reiserechts.

Anmeldungen erfolgen direkt über: EBZ Irland, Gaeltacht Irland Reisen, Schwarzer Weg 25 47447 Moers

Telefon: 02841-930 123, Fax: 02841-30665,  
EMail: gruppen@gaelacht.de .

Reisebegleitung durch Dr. Klaus-Peter Lorenz, vhs Region Kassel, 0561 1003 1696.  
Anmeldung bis 20.3.

1387 €, EZ-Zuschlag: 296 €, zu zahlen an Gaeltacht Reisen.

**Büropreis ab 8.990 EUR**

Der Hyundai i10  
**Großartig muss nicht groß sein.**

Einfach großartig: Der neue Hyundai i10 überrascht in seiner Klasse immer wieder. Aufregend und selbstbewusst im Design, kann er sich auch in puncto Geräumigkeit sehen lassen. Und mit erstklassiger Konnektivität sowie jeder Menge Spaß zeigt er eindrucksvoll, dass Klein in Wahrheit ganz groß sein kann.

- 6 Airbags
- ABS und Elektronische Stabilitätskontrolle (ESC)
- Bordcomputer
- Zentralverriegelung
- serienmäßig 5-türig mit 5 Sitzplätzen

**Hetzler Automobile GmbH**  
Leipzig Str. 196, 34123 Kassel  
www.autohaus-hetzler.de

**HYUNDAI**

Kraftstoffverbrauch kombiniert: 6,5 - 4,6 l/100 km;  
CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert: 139 - 104 g/km; Effizienzklasse: E - B. Nach EU-Messverfahren.  
Fahrzeugabbildung enthält z. T. aufpreispflichtige Sonderausstattung.

**5** Jahre Herstellergarantie mit 3 Jahren Fahrzeuggarantie (3 Jahre für Car Audio inkl. Navigation bzw. Multimedial), 3 Jahren Lackgarantie sowie 5 Jahren Mobilitätsgarantie mit kostenloser Pannendienst und Abschleppdienst (gemäß den jeweiligen Bedingungen im Garantie- und Serviceheft). 5 kostenlose Sicherheits-Checks in den ersten 5 Jahren gemäß Hyundai Sicherheits-Check-Heft. Für Taxil und Mietwagen gelten generell abweichende Regelungen. Das Garantie- und Serviceheft kann vorlesen, dass die Hyundai 5 Jahre-Garantie für das Fahrzeug nur gilt, wenn dieses ursprünglich von einem autorisierten Hyundai-Vertragshändler an einen Endkunden verkauft wurde.



### Irland - eine geschichtlich-kulturelle Reise über die „grüne Insel“

#### Infoabend

Der Infoabend informiert über den Reiseablauf der neuntägigen Reise nach Irland vom 23. Juni bis 1. Juli 2018.

**Dr. Klaus-Peter Lorenz**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mi. 21.2. / 20:00 - 21:30 / gebührenfrei  
Die Firma Europäisches Bildungs- und Begegnungszentrum (EBZ) Irland, Gaeltacht Irland Reisen, ist Veranstalter im Sinne des Reiserechts.

Anmeldungen erfolgen direkt über: EBZ Irland, Gaeltacht Irland Reisen, Schwarzer Weg 25 47447 Moers  
Telefon: 02841-930 123, Fax: 02841-30665,  
EMail: gruppen@gaeltacht.de  
Reisebegleitung durch Dr. Klaus-Peter Lorenz, vhs Region Kassel, 0561 1003 1696.

### Bildungsurlaub: Aktiv im Dritten Lebensalter

Vor dem Ruhestand machen Sie sich Gedanken über die neue Situation im dritten Lebensalter. Sie halten inne in der aktiven Berufszeit, um den ruhigeren Lebensabschnitt aktiv gestalten zu können. Sie denken nach über mehr Einsatz im Ehrenamt. Sie wünschen sich vielleicht mehr Zeit, um sich endlich ausruhen zu können, oder für die Enkelbetreuung. Diese und auch andere Fragen rund um den neuen Lebensabschnitt werden thematisiert. In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft „Arbeit und Leben“.

Der 1. und letzte Tag sind An-/Abreise.

**V1152 / Kezia Rosenkranz**

**Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 21.10. - So. 28.10. / 8 Termine / 480 €  
Anmeldung bis 3.9.

Ü/EZ mit DU/WC, Verpflegung, Seminargebühren, Eigenanreise

**W1152 / Kezia Rosenkranz**

**Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 10.3. - So. 17.3. / 8 Termine / 480 €  
Anmeldeschluss 15.01.

Ü/EZ mit DU/WC, Verpflegung, Seminargebühren, Eigenanreise

### Albert Camus

Mehr als fünfzig Jahre nach seinem Tod gehört Albert Camus noch immer zu einem der bedeutendsten Intellektuellen unserer Zeit. Camus, der in Deutschland eher als Philosoph denn als Literat bekannt ist, zählte sich selbst nicht zu den Vertretern des Existentialismus. Insbesondere seine frühen Werke stehen dieser philosophischen Strömung jedoch sehr nahe. So würdigte Jean-Paul Sartre seinen Roman L'Etranger (Der Fremde; 1942) als wichtiges Werk des Existentialismus.

Das philosophische Werk von Camus hat jedoch auch einen eigenständigen Charakter. Die Camus'sche Philosophie wird daher in Abgrenzung zum Existentialismus oft als „Philosophie des Absurden“ bezeichnet. Dies erscheint insofern gerechtfertigt, als insbesondere Camus' Sicht der Revolte von der existentialistischen Philosophie abweicht, was schließlich auch zum Bruch mit Sartre führte. Die beiden philosophischen Hauptwerke von Camus sind die Essays Le Mythe de Sisyphe (Der Mythos des Sisyphos; 1943) und L'Homme révolté (Der Mensch in der Revolte; 1951), mit denen wir uns neben L'Etranger in diesem Semester ausführlich beschäftigen wollen.

### Albert Camus: L'Etranger (Der Fremde)

Vortrag

**Axel Schmitt**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 21.3. / 20:00 - 21:30 / 5 €

### Le Mythe de Sisyphe (Der Mythos des Sisyphos)

Vortrag

**Axel Schmitt**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 11.4. / 20:00 - 21:30 / 5 €

### L'Homme révolté (Der Mensch in der Revolte)

Vortrag

**Axel Schmitt**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 25.4. / 20:00 - 21:30 / 5 €

## Philosophie und Religion

**„...alle Verhältnisse umzuwerfen, in denen der Mensch ein erniedrigtes, ein geknechtetes, ein verlassenes, ein verächtliches Wesen ist.“ Karl Marx heute.**

Am 5. Mai 2018 jährt sich zum 200. mal der Geburtstag von Karl Marx. Aus diesem Anlass wollen wir seine philosophische Entwicklung nachzeichnen und die Tauglichkeit seines Denkens zum Verständnis unserer Gegenwart diskutieren. Erkenntnisleitend dabei ist die Hypothese, dass auch nach dem Scheitern der Staatensysteme und Ideologien, die sich auf seine Theorien beriefen, seine Analysen zu Wirtschaft und Gesellschaft, zu Arbeit und Kapital, zu Individuum und Freiheit, zu Armut und Reichtum, zu Entfremdung und einer möglichen Aufhebung der Entfremdung von unverminderter Aktualität sind. Falls Interesse besteht, kann eine Exkursion zur Ausstellung: „KARL MARX 1818 – 1883. LEBEN. WERK. ZEIT.“ in Trier organisiert werden.

**U1300 / Jürgen Lachmann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Di. 13.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 81 €  
Anmeldung bis 8.2.

### Mystik - die Seele der Religionen

Vortrag

Der Christ des 21. Jahrhunderts wird Mystiker sein, oder er wird nicht sein“ (Karl Rahner, katholischer Theologe). Was verbindet christliche Spiritualität mit islamischer Mystik, Buddhismus und Esoterik? Meinen diejenigen, der sich als Mystiker verstehen, dasselbe? Ist Mystik die friedliche Seele aller Religionen, oder werden hier nur Unterschiede verschleiert? In welcher Beziehung stehen Mystik und politisches Engagement zueinander? Der Vortrag soll diese Fragen anstoßen, um anschließend miteinander ins Gespräch zu kommen.

**Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 7.3. / 20:00 - 21:30 / 5 €

### Das Gottesbild im Judentum, Christentum und Islam

Ein Zugang zu der Religion des Anderen ist über das Gottesbild möglich. Das Gottesbild bestimmt in der Regel das Verhalten der Menschen und beeinflusst auch das Zusammenleben mit Menschen anderer Kultur und anderen Glaubens. Für einen solchen Zugang wird das Gottesbild in den drei Religionen Judentum, Christentum und Islam, den sogenannten monotheistischen Religionen, beschrieben. Die teils extremen Unterschiede im Gottesbild werden herausgearbeitet. Diese tiefere Einsicht kann ein Beitrag zum besseren Verständnis





nis der Religion und Lebensweise Anderer werden.  
Als Quelle dienen die heiligen Schriften der drei Religionen: Thora und Tanach, Talmud, Bibel, Koran, Hadithen und Sunna.

**U1310 / Roland Eise  
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103  
Mi. 7.3. / 18:00 - 19:45  
Mi. 14.3. / 18:00 - 19:45  
Mi. 21.3. / 18:00 - 19:45  
3 Termine / 19 €  
Anmeldung bis 27.2.

**Verbraucherfragen**

**Werden Sie zum Brauer**

*Brauen Sie selber Ihr eigenes Bier*

Trinken Sie gerne gutes Bier und wollten Sie schon immer in die großen und kleinen Geheimnisse der Braukunst eingeweiht werden? Dann sind Sie in der BrauWerkstatt Malsfeld genau richtig. Verbringen Sie einen Tag in der BrauWerkstatt: Alle Materialien, Rohstoffe, Betriebskosten, Anleitung durch den Brauer, Getränke, Brauervesper, Besuch des Brauereimuseums mit Führung und Ihr selbst gebrautes Bier sind im Preis inbegriffen.

An nur einem Tag werden Sie zu einem Braumeister und lernen Schritt für Schritt, was es zu beachten gilt, um aus Wasser, Hopfen und Malz flüssiges Gold selbst zu brauen. Neben etwas Theorie werden Sie aktiv Hand anlegen und so alle Schritte der Bierherstellung in unserem kleinen Sudhaus kennenlernen. Nach Reifung und Lagerung erhält jeder Teilnehmer vier Liter des „selbstgebrauten“ Bieres.

**U1400 / Gerhard Ludolph, Peter Lange  
Malsfeld**

Hütt Brauwerkstatt, Brauereistr. 5  
Sa. 21.4. / 10:00 - 17:00 / 103 €  
Anreise mit CANTUS-Nahverkehrszügen möglich!  
Anmeldung bis 13.3.

**Recht im Alltag**

**Versicherungscheck**

Welche Versicherungen sind sinnvoll, welche kann man sich sparen?

Behandelt werden:

Sachversicherungen: Haftpflicht, Hausrat, Wohngebäude, Unfall, Rechtsschutz  
Personenversicherung: Gesetzliche Versicherungen (Kranken-, Renten-, Pflege- und Ar-

beitslosenversicherung), Lebensversicherung, Berufsunfähigkeitsversicherung

Besondere Interessen der Teilnehmenden werden selbstverständlich berücksichtigt.

**U1405 / Oliver Depta  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 23.2. / 16:30 - 19:30 / 12 €

**Erben und Vererben**

**Dr. Michael Müller-Goebel  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 20.2. / 20:00 - 21:30 / 5 €

**Patientenverfügung,  
Betreuungsverfügung,  
Vorsorgevollmacht**

**Dr. Michael Müller-Goebel  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 27.2. / 20:00 - 21:30 / 5 €

**Ehrenamt**

**Praxis-Workshop -  
Vorstandspositionen neu besetzen**

*Wochenendseminar*

Ein aktuelles Problem teilen Vereine, die Vorstandsämter im ehrenamtlichen Bereich neu besetzen wollen: Es gestaltet sich immer schwieriger, kompetente Personen zu finden, die diese Position und diese Verantwortung im Verein übernehmen können und wollen. Der Praxis-Workshop will sich dieser Thematik annehmen. Anhand der speziellen Probleme und Fragen aus der Vereinspraxis werden konkrete Schritte benannt und daraus folgend Handlungen aufgezeigt, wie dieses Thema im Verein anzugehen ist, und wie es umgesetzt werden kann. Zur gezielten Vorbereitung auf diesen Praxis-Workshop wurde ein Fragebogen ent-

wickelt.

Er sollte nach der Anmeldung zu diesem Workshop ausgefüllt werden und zeitnah vorab an die benannte Mailadresse der Dozentin übermittelt werden.

Damit wird es möglich, den spezifischen Anliegen im Workshop nahe zu kommen, um daran praxisbezogen zu arbeiten.

**U1505 / Petra Brodde**

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 3.3. / 9:30 - 16:30 / 15 €  
Anmeldung bis 22.2.

**Steuerrecht für gemeinnützige  
Körperschaften (Vereine)**

*Wochenendseminar*

Im Grundkurs gibt ein erfahrener Finanzbeamter einen Überblick zu den Arbeitsfeldern: Gemeinnützigkeit, tatsächliche Geschäftsführung, Kassenbuchführung, Jahresabschlüsse, Verein als Arbeitgeber, Steuervergünstigungen, Zuwendungsbestätigungen, Haftungsfragen. Ein Musterfall wird vom Geschäftsvorfall bis zur Steuerzahlung vorgestellt. Spezielle Fragen wie etwa Inhalte und Formen von Vereinssatzungen, Mustersatzungen, Haftungsrecht und Gesellschaftsrecht aus steuerlicher Sicht können ebenfalls behandelt werden. Weitere Termine und ein Aufbau-seminar können von Interessierten zum Wunschtermin und -ort jederzeit bei der vhs angefordert werden.

**U1507 / Edgar Oberländer  
Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 14.4. / 9:15 - 16:45 / 18 €  
Anmeldung bis 3.4.

**Die Johanniter:  
Immer für Sie da!**

Ob Hausnotruf oder Ambulante Pflege, wir sind immer für Sie da.  
Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

**0561 94043-0**  
[www.johanniter.de/kurhessen](http://www.johanniter.de/kurhessen)

**DIE  
JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



## Pädagogik

### aktive Väter 2018 I

*Ausbildung für Vater-Kind-Angebote*

*In Zusammenarbeit mit der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V. und dem Referat Erwachsenenbildung der Evangelischen Kirche*

#### Wochenendseminar

Väter möchten das Aufwachsen ihrer Kinder aktiv begleiten, ‚Erzieher‘ sein und nicht nur ‚Ernährer‘. In Kindertages- und Familienbildungsstätten, Kirchengemeinden und Vereinen brauchen wir Männer, die nebenberuflich mit Vätern Vater-Kind-Aktivitäten planen und durchführen, wie z.B. eine Übernachtung in der Kita, eine Kanu- oder Fahrradtour, ein Erlebniswochenende... Deshalb suchen wir Männer mit und ohne pädagogische(r) Qualifikation, die ab Januar 2018 dazu das Handwerkszeug lernen wollen!

Die insgesamt sechs Module können nur im Block gebucht werden, da sie aufeinander aufbauen. Sie erhalten ein Zertifikat über den erfolgreichen Abschluss dieser Zusatzqualifikation für Vater-Kind-Angebote.

#### T1601 / Dr. Klaus-Peter Lorenz, Herbert Anacker, Stefan Sigel-Schönig Knüllwald-Niederbeisheim

Tagungshotel Mühlrain, Zum Mühlrain 1

Fr. 26.1. / 17:00 - 20:00

Sa. 27.1. / 9:00 - 17:00

So. 28.1. / 9:00 - 17:00

Anmeldungen: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck, Männerarbeit

Tel.: 0561 9378-477

fax: 0561 9378-417

Stefan.Sigel@ekkw.de

196,00 € für die gesamte Ausbildung.

Leistungen: Ausbildungsgebühr, Unterkunft, Verpflegung

### aktive Väter II

*Ausbildung für Vater-Kind-Angebote in KiTa, Verein, Familienbildung und (Kirchen-) Gemeinde*

*In Kooperation mit der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., der Männerarbeit ev. Kirche Kurhessen-Waldeck und der vhs Region Kassel*

#### Einführung in die Erlebnispädagogik

#### Wochenendseminar

Modul 2

- Einführung in die Erlebnispädagogik
- Praxis der Erlebnispädagogik I
- Drinnen und draußen

Mit zahlreichen Übungen zu Sport und Spiel.

#### U1602 / Stefan Sigel-Schönig, André Van de Kamp, Dr. Klaus-Peter Lorenz Habichtswald

Hütte der Kirchengemeinde Kassel-

Jungfernkopf, Außenbezirk 6

Sa. 24.2. / 10:00 - 17:00

Anmeldung direkt an: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck - Männerarbeit:

0561-9378 477

erwachsenenbildung@ekkw.de .

Treffpunkt: Parkplatz Herkules.

195 € Teilnehmergebühr für die gesamte Ausbildung - Preis für einzelne Module bitte erfragen!

### aktive Väter III

*Ausbildung für Vater-Kind-Angebote in KiTa, Verein, Familienbildung und (Kirchen-) Gemeinde*

*Ein Kooperationsprojekt des HESSENCAMPUS - Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Männerarbeit ev. Kirche Kurhessen-Waldeck, vhs Region Kassel*

#### Kreative Methoden in der Vater-Kind-Arbeit

#### Wochenendseminar

Modul 3

Kreative Methoden in der Vater-Kind-Arbeit in Theorie und Praxis

- Werkstatt „Sockentheater“: Sockenpuppen werden hergestellt und auf die „Bühne“ gebracht.
- Vorlesen ist mehr als Lesen. Aus der Praxis

- eines Lesepaten, etwas Methodisches zum Wie des Lesens
- und ausgewählte Leseempfehlungen.
- Bewegungsspiele

#### U1603 / Dr. Klaus-Peter Lorenz, Torge Peterson, Thomas Hölscher Kassel

Kulturbahnhof, Bahnhofplatz 1

Sa. 14.4. / 10:00 - 17:00

Anmeldung direkt an: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck - Männerarbeit: 0561-9378 477

erwachsenenbildung@ekkw.de

Teilnehmergebühr für die gesamte Ausbildung - Preis für einzelne Module bitte erfragen!

### aktive Väter IV

*Ausbildung für Vater-Kind-Angebote in KiTa, Verein, Familienbildung und (Kirchen-) Gemeinde*

*Ein Kooperationsprojekt des HESSENCAMPUS - Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Männerarbeit ev. Kirche Kurhessen-Waldeck, vhs Region Kassel*

#### Praxis der Erlebnispädagogik II - Naturcamp

#### Wochenendseminar

Modul 4

Praxis der Erlebnispädagogik - lernen, sich zu reduzieren

- Gestaltung eines Wochenendes draußen
- Aufbau eines Camps
- Rund ums Feuer
- Abenteuerspiele
- Klettern und Schwingen
- Treffen und Zielen
- Grillen

#### U1604 / Stefan Sigel-Schönig, André Van de Kamp, Dr. Klaus-Peter Lorenz Gersfeld-Dalherda (Rhön)

Sa. 9.6. / 12:00 - 19:00

So. 10.6. / 8:00 - 12:00

Anmeldung direkt an: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck - Männerarbeit: 0561-9378 477


erwachsenenbildung@ekkw.de

Teilnehmergebühr für die gesamte Ausbildung - Preis für einzelne Module bitte erfragen!

## Welt und Umwelt

### Das Weltall selbst erkunden

Himmelsbeobachtungen mit leistungsfähigen Instrumenten an insgesamt fünf Abenden stehen im Mittelpunkt des Astronomiekurses für Fortgeschrittene. Wie sind Galaxien aufgebaut? Wie entstehen Sterne? Welche Eigenschaften haben die Planeten und andere Objekte in unserem Sonnensystem? Diesen und weiteren Fragen wird sich der Kurs widmen und dabei in Kooperation mit der Volksstern-



**Institut Legato**  
Königsplatz 59  
34117 Kassel  
T. 0561 - 10 40 28  
Mo - Fr ab 11.00 Uhr  
legato-kassel@freenet.de  
www.institut-legato.de

**Legasthenietherapie  
Dyskalkulietherapie**

Mit Hilfe einer Legasthenie-/Dyskalkulietherapie können Schüler:

- mit ihren Schwächen selbstbewusster umgehen
- im sozialen Umfeld (Elternhaus, Schule,...) eine Entspannung erfahren
- eine Schullaufbahn einschlagen; die ihren Fähigkeiten bzw. ihrer Intelligenz angemessen ist
- ihre Les- und Rechtschreibleistungen sowie ihre Rechenfähigkeit verbessern

Zusätzlich bieten wir einen speziellen **English-Förderkurs** für lese-rechtschreibschwache Schüler an sowie ein **Wahrnehmungstraining** zur gezielten Behandlung von Teilleistungsschwächen nach **Brigitte Sindelar** für Vorschul- und Schulkinder.



### Funkkolleg Biologie und Ethik

Die Fortschritte in der biologischen Grundlagenforschung sind atemberaubend: Immer tiefer können wir in die Natur, die uns umgibt, und in unsere eigenen menschliche Natur eingreifen. Leben wird immer mehr zu einem Projekt. Damit stellen sich große ethische Fragen neu: Wie wollen wir leben, was dürfen und sollen wir tun? Das hr-INFO-Funkkolleg „Biologie und Ethik“ vermittelt dazu in 24 halbstündigen Radiosendungen Basiswissen, bildet Auseinandersetzungen ab und gibt Denkanstöße. Sendestart war am 28. Oktober 2017. Aktive Teilnehmerinnen und Teilnehmer können ein Zertifikat erwerben. Alle Informationen finden sie unter [www.funkkollegbiologie.de](http://www.funkkollegbiologie.de)

Funkkolleg 2017/2018  
„Biologie und Ethik“,  
Information: [www.funkkolleg.de](http://www.funkkolleg.de)



### Garten und Park

warte Rothwesten die Instrumente der Sternwarte für die Beobachtungen nutzen können. Treffpunkt für den Kursauftakt ist das Naturparkzentrum auf dem Dörnberg bei Zierenberg.

Die Anfahrt erfolgt über die L 3214 zwischen Zierenberg und Calden-Ehrsten. Die Himmelsbeobachtungen sind witterungsabhängig und können nur bei klarem Himmel stattfinden. Dadurch kann es zu Terminverschiebungen kommen. Zusatztermine nach Absprache sind möglich.

#### U1702 / Ralf Gerstheimer Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13  
Mo. 7.5. / 19:00 - 20:30 / 6 Termine / 32 €

### Blütenpracht und reiche Ernte

Sie träumen von einem prächtigen Staudenbeet, von selbst gezeigten, frischen Kräutern, von Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten? Aber im Alltag mit dem Garten tauchen viele Fragen und Unsicherheiten auf: Wie teile ich den Garten auf, welche Pflanz- und Pflegearbeiten fallen an? Was kann ich säen oder pflanzen, und wann ist die richtige Zeit dazu? Im Kurs werden wir diesen und anderen Fragen nachgehen. Theoretisches Grundwissen,



Anmeldung über: [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)

praktische Fertigkeiten und Anregungen werden vermittelt.

Beginn: Di. 5.6., 18.00 - 20.00 Uhr  
Weiterer Termin: Fr. 18.6., 16.00 - 20.00 Uhr  
Beide Termine im Garten der Kursleitung,  
Wahlebachweg 107, 34121 Kassel  
Maximal 10 Teilnehmende

#### U1703 / Andrea Kölzer, Gärtnerin und Freiraumplanerin Kassel

Wahlebachweg 107, Garten  
Di. 5.6. / 18:00 - 20:00 / 2 Termine / 22 €

### Der Garten im Jahreslauf

Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Reize. Im Kurs schauen wir nach den Hoffnungszeichen des Vorfrühlings, beobachten das Aufblühen des Frühlings, freuen uns an der Üppigkeit des Frühlommers und genießen die Fülle des Sommers. Neben Anregungen für die Gestaltung und praktischen Tipps für den Garten bleiben Zeit und Raum für Fragen und für den Austausch über die Gartenerfahrungen der Teilnehmenden.

Beginn: Di. 13.3., 18.00 - 19.30  
weitere Termine: 10.4., 8.5., 12.6.2018  
Alle Termine im Garten der Kursleiterin: Wahlebachweg 107, 34123 Kassel  
Maximal 10 Teilnehmende

#### U1704 / Andrea Kölzer, Gärtnerin und Freiraumplanerin Kassel

Wahlebachweg 107, Garten  
Di. 13.3. / 18:00 - 19:30 / 4 Termine / 22 €

### Biologie und Mythologie des Waldes

#### Exkursion

Wanderung in die wunderbare Welt des wilden Waldes - für Baumliebhaber und solche, die es werden wollen.

Rinde, Blätter, Frucht und Blüte - jeder Teil ist voller Güte. Während eines gemütlichen Spaziergangs durch den Frühlingswald sehen Sie die Natur erblühen, riechen ihre unterschiedlichen Aromen, lauschen dem Rauschen im Blätterwald oder den Geschichten rund um die zauberhaften Riesen.

Von der Biologie der Bäume über märchenhafte Erzählungen bis zum uralten Internet-Gepolter der Gewächse erzählt Diplom-Biologin Felicia Molenkamp viel Wissenswertes, Kurioses sowie Amüsantes über das Wunder „Baum“. Selbstverständlich stellt die Kursleiterin auch Rezepte für die kulinarische Zubereitung oder zur Heilanwendung unserer einheimischen Gehölze vor. Lassen Sie sich überraschen von den Botschaften der Bäume und ihrer ökologischen Bedeutung für unser Leben.

Nur mit Anmeldung bei der Volkshochschule.  
Treffpunkt: Straßenbahn Endstation Linie 8

#### U1709 / Felicia Molenkamp, Diplom-Biologin Kassel

Hessenschanze  
Di. 8.5. / 16:00 - 19:00 / 10 €



## Die Welt des Unsichtbaren

*Das Mikroskop als Hobby*

*Wochenendseminar*

Mit dem Einstieg in das Rentenalter ergibt sich für viele die Frage: Was nun?

Als Alternative zum Briefmarkensammeln oder Modellbau bietet sich die Arbeit mit einem Mikroskop als Hobby an.

Dieser Kurs richtet sich an Liebhaber der Natur, die gerne etwas mehr über die Welt des Mikrokosmos wissen möchten und ein Mikroskop ihr Eigen nennen oder eventuell eines erwerben wollen. Der Kurs ist für Neulinge und Wiedereinsteiger gedacht, um die Handhabung der Gerätschaften zu erlernen oder zu verbessern, sowie den Interessierten mit den zu entdeckenden Proben vertraut zu machen. Eigene Geräte können mitgebracht werden, es sind jedoch ausreichend Kursgeräte vorhanden.

Maximale Teilnehmerzahl: 12

**U1710 / Wolfgang Grigoleit**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Sa. 28.4. / 11:00 - 14:00 / 16 €

## Heimische Wildpflanzen erkennen und nutzen

*Exkursion*

In unserer Umgebung wachsen viele Wildpflanzen, die man noch vor nicht allzulanger Zeit für unterschiedlichste Zwecke verwendet hat - z.B. zur Körperpflege, als Medizin und nicht zuletzt als Ergänzung des Speiseplans. Auf einem Spaziergang durch die Karlsaue lernen wir eine Anzahl heimischer Wildpflanzen kennen und sprechen über ihre Verwendungsmöglichkeiten.

Nur mit Anmeldung bei der Volkshochschule bis 27.4.2018.

Treffpunkt: vor dem Hauptportal der Orangerie.

**U1711 / Dr. Sarah Thelen**

**Kassel**

Orangerie

Fr. 4.5. / 14:00 - 17:00 / 10 €

Anmeldung bis 28.4.

## Intelligenz der Pflanzen

*Vortrag*

„Doofe Nuß“ klingt wenig schmeichelhaft, doch der Schein trügt: Nußbäume und alle anderen Pflanzen können zählen, verfügen über ein Gedächtnis und sind fähig bei Bedarf ihre eigene Medizin herzustellen. Und so langsam sind auch wir Menschen in der Lage, die Kenntnisse der Grünen zumindest ansatzweise zu erkennen und zu verstehen.

Momentan ist das WWW als „Wood Wide Web“ in aller Munde, das natürliche Internet zwischen Bäumen und Bodenpilzen. Die Referentin geht da etwas weiter und spricht vom „Wild Wide Web“, da auch Kräuter und andere Pflanzen im Wurzelbereich mit Pilzen sowie darüberhinaus mit unterschiedlichen Lebewesen kommunizieren.

Auf welche Weise sie dies tun, und viele weitere Informationen rund um die Fähigkeit der Pflanzen, können Sie bei diesem Vortrag erfahren.

**Felicia Molenkamp, Diplom-Biologin**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Di. 20.3. / 20:00 - 21:30 / 5 €

## Obstbaumschnitt

*Für Ungeübte und Fortgeschrittene*

*Wochenendseminar*

Damit qualitativ hochwertiges und gesundes Obst geerntet werden kann, ist ein Mindestmaß an Schnitt und Pflege notwendig. Dazu werden die grundlegenden Wachstumsgesetze vermittelt und ein Schnittsystem, angelehnt an den Öschbergschnitt, gelehrt.

Nach einer theoretischen Einführung wird das erworbene Wissen an einem Obstbaumbestand zur Übung praktisch angewandt.

**U1715 / Patricia Saif**

**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Sa. 17.3. / 9:00 - 16:45 / 28,50 €

Anmeldung bis 6.3.

Schnittwerkzeug bitte mitbringen!

## Gartengestaltung

*Grüne Ideen für den Garten*

Verwünschen, formal oder ganz individuell, vielleicht auch pflegeleicht – im Garten kann jeder seine eigenen, kreativen Ideen umsetzen und sich so sein eigenes Stück Paradies schaffen. Egal, ob Sie Ihren Gartentraum schon verwirklicht haben, einen ganz neuen Garten planen oder einen bestehenden umgestalten wollen – hier treffen sich alle Garteninteressierten für den Austausch von Erfahrungen, Ideen und Inspirationen mit einer erfahrenen Gartenarchitektin. Was ist in einem Garten wichtig? Sind es Pflanzen, Wege oder Räume zum Sitzen? Es werden beispielhaft wichtige Fragen gemeinsam geklärt, von der Gestaltung des Gesamtkonzepts bis hin zur Auswahl der Pflanzen. Anhand von Praxisbeispielen wie Fotos und Plänen sowie der Besichtigung ganz unterschiedlicher Gärten in der Umgebung werden schließlich die gewonnenen Erkenntnisse noch einmal vertieft.

**U1716 / Karin Eichhorn**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013

Mo. 16.4. / 18:00 - 20:15

Mo. 23.4. / 18:00 - 20:15

Fr. 27.4. / 17:00 - 19:15

3 Termine / 36,50 €

Anmeldung bis 9.4.

## Klimafrühling

### E-Mobilität von Volkswagen

*Besichtigung der Getriebeproduktion -  
Fachvortrag Elektromobilität*

Bis 2018 wird Volkswagen Marktführer „Elektromobilität“ sein. „An der weiteren Elektrifizierung unserer Flotte führt kein Weg vorbei. Wir setzen voll auf e-Mobility“, sagt Dr. Heinz-Jakob Neußer, Mitglied des Markenvorstands für den Bereich Technische Entwicklung der Volkswagen AG und Leiter der Aggregatentwicklung im Volkswagen Konzern. Volkswagen treibt die Entwicklung selbst vor-

**SYLT**  
Jugendseeheim

Jugend- und Freizeiteinrichtungen  
Eigenbetrieb des Landkreises Kassel  
Wilhelmshöher Allee 19-21 34117 Kassel  
Anmeldung und Information  
0561/1003-1155 www.jufkk.de

Angebote für alle



ran. „Wenn Elektromobilität greift, wird sie ein Massenphänomen werden.“ Bereits heute kosten 100 Kilometer gefahrene Strecke in einem e-Golf oder e-up! nur etwas mehr als 3 Euro. Auch wenn es noch etwas Zeit brauchen wird, um mehr Menschen von den Vorteilen zu überzeugen, glaubt Neußer an ihren Erfolg: „Ich glaube, in weniger als zehn Jahren werden wir so weit sein.“

**U1722 / Dr. Klaus-Peter Lorenz**

**Baunatal-Altenbauna**

VW-Werk, Hauptwache, Rudolf-Leiding-Platz 1

Do. 8.2. / 14:00 - 16:15 / gebührenfrei

Auf dem gesamten Werkgelände gilt Fotografier- und Filmverbot.

Anmeldung bis 29.1.

## Bauen und Technik

### Natürlich bauen - gesund leben I

*Naturfaserdämmung - für behagliches Wohnen.*

*In Kooperation mit dem Servicezentrum Regionalentwicklung des Landkreises*

*In Kooperation mit dem Landesbetrieb Landwirtschaft Hessen-HessenRohstoffe*

Eine Wärmedämmung von Gebäuden lässt sich sehr gut mit Faserdämmstoffen aus nachwachsenden Rohstoffen herstellen. Holzfasersplatten, Zelluloseflocken oder Hanf sind für fast jeden Anwendungsfall gegen Winterkälte geeignet, sei es eine Fassadendämmung, eine Innendämmung oder eine Dämmung im Dach. Dabei bieten die Naturfaserdämmstoffe zahlreiche angenehme Nebeneffekte, wie Diffusionsoffenheit, Feuchtetoleranz, Schutz vor Sommerhitze, einen hervorragenden Schallschutz und guten Brandschutz. Naturfasern sind praktisch unbegrenzt haltbar und gesundheitlich weitestgehend unbedenklich. Sie können Wärme speichern und die Raumluftfeuchte ausgleichen, was insbesondere bei Innendämmungen das zukünftige Wohnen sehr angenehm macht. Für die Dämmung von Fachwerk sind Naturfasermaterialien bestens geeignet.

Zum Vortrag mit vielen Beispielen werden auch Materialproben präsentiert.

**Eva Riks**

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,

Tiefenweg 12, Saal

Mo. 26.2. / 18:00 - 19:45 / gebührenfrei

### Natürlich bauen - gesund leben II

*Bauen, Sanieren und Gestalten mit Lehm und Lehmfarben*

*In Kooperation mit dem Servicezentrum Regionalentwicklung des Landkreises*

Lehm kommt: in Neubauten und Massivbauten wegen seiner guten Eigenschaften für das Raumklima, in Altbauten für die Reparatur, Restaurierung, Sanierung, hier natürlich für Fachwerkhäuser.

Soll beim gesunden Bauen zugleich energetisch saniert werden, gibt es Lösungen für die diffusionsoffene Außendämmung ebenso wie die kapillar-wirksame Lehm-Innendämmung. Bei diesem Seminar werden die verschiedenen Techniken mit Lehmputzen und Lehmstucco runden die bauphysikalischen Problematiken erklärt. Das Besondere: Es werden Lösungsvorschläge gegeben nach ausgewählten Vorgaben aus dem Kreis der Teilnehmer!

Die Produktproben von Lehmfarben, farbigen Lehmputzen und Lehmstucco runden die moderne Lehm-Vielfalt ab.

**Dieter Brauch**

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,

Tiefenweg 12, Saal

Mo. 19.3. / 18:00 - 19:45 / 5 €

### Natürlich bauen - gesund leben III

*Aus- und Anbauten mit Holz*

*In Kooperation mit dem Holzbau Cluster Hessen*

*In Kooperation mit dem Servicezentrum Regionalentwicklung des Landkreises*

In Zeiten steigender Immobilien- und Grundstückspreise steigt der Bedarf nach Wohnraumerweiterung durch Anbauten oder Aufstockungen im Gebäudebestand. Das optimale Baumaterial ist Holz. Die Anforderungen an Statik, Wärmeschutz und kurze Bauzeit lassen sich optimal mit Konstruktionen aus Holz realisieren. Ein Schwerpunkt bildet dabei die Holzrahmenbauweise, die alle diese Anforderungen erfüllen kann. Auf Grund der Vorelementierung von Wand-, Decken- und Dachbauteilen kann die Bauzeit erheblich verkürzt werden. Dieser natürliche Baustoff, in Kombination mit ökologischen Dämmstoffen und Ausbaumaterialien, ermöglicht die Schaffung von Wohnraum mit einem angenehmen und gesunden Raumklima.

Anhand von gebauten Beispielen werden die Grundprinzipien der Holzrahmenbauweise aufgezeigt. Die Konstruktionsweise, statische und bauphysikalische Hinweise zur Umsetzung und den Kosten der vorgestellten Bauvorhaben werden aufgezeigt.

**Christoph Hubweber**

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,

Tiefenweg 12, Saal

Mo. 23.4. / 18:00 - 19:45 / 5 €

### Bauen - kein Buch mit sieben Siegeln

*Wochenendseminar*

Tipps für den eigenen Hausbau. Vertragsformen und -formulierungen, die richtige Firmenwahl, Gewährleistung, Festpreis, Gesamtkosten, Angebotsvergleiche, Eigenleistungen, Grundstücksauswahl, Hausformen, Fertighäuser, Bausätze, Ausbauhäuser, 3-Liter-Haus, ökologische Bauweisen, Vermeidung von Giftstoffen und Schimmel, Baufinanzierung, Qualitätssicherung und vieles mehr.

**U1746 / Volkhard Bouchon**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Fr. 20.4. / 17:00 - 20:00

Sa. 21.4. / 9:00 - 18:00 / 43 €

### Der richtige Weg zur Haussanierung - teure Fehler vermeiden

*Vortrag und Beantwortung von Fragen*

**Volkhard Bouchon**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Fr. 16.3. / 18:00 - 21:00 / 5 €

### Heimwerken von Anfang an

*Tipps und Tricks*

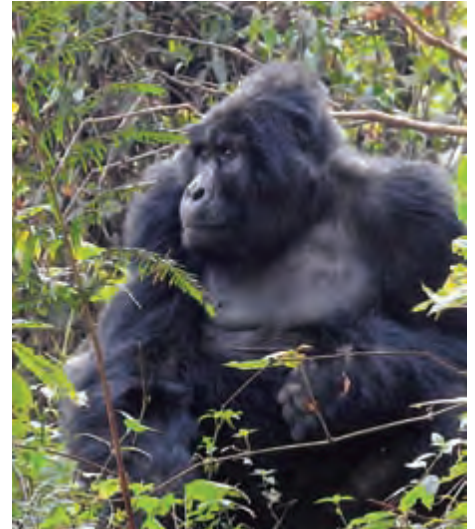
Wozu brauche ich Spax-Linsenkopf und Rundkopfschrauben? Wie lese ich eine Montage- oder Aufbauanleitung für Möbel? Wofür benutze ich Lasuren, Lacke, Acryl- oder Binderfarben? Fragen über Fragen für die angehenden Heimwerkerinnen und Heimwerker. Sie werden in die Lage versetzt, gezielt Gespräche in Heimwerkerläden führen zu können, und bekommen so Basiswissen, das einen Überblick für das „Machbare“ liefert. Auf Wunsch kann ein Zusatztermin für praktisches Arbeiten an einem „Kompaktwochenende“ angeboten werden.

**U1748 / Michael Rohde, Möbeldesigner**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Di. 13.2. / 19:00 - 20:30 / 8 Termine / 43 €



### Länderkunde

#### Norwegen und Schweden im Wandel der Jahreszeiten

Der Braunschweiger Globetrotter Reinhard Pantke war in den Jahren 2016 und 2017 über fünf Monate per Fahrrad, zu Fuß und per Schiff in Norwegen und Schweden unterwegs und zeigt die abwechslungsreichen Landschaften zu allen vier Jahreszeiten. Über 4.000 km legte der Journalist 2017 in zwei Reisen allein per Fahrrad von Frühling bis Herbst in Norwegen und Schweden zurück.

Schwerpunkt dieser digitalen Film- und Bilderdiashow ist Norwegen, aber zu 1/3 werden auch Impressionen der schwedischen Westküste, der seenreichen Region Dalsland, der schwedischen Inlandsbahn und des hohen Nordens schwedisch Lapplands zu sehen sein.

**Reinhard Pantke**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 12.3. / 19:30 - 21:30 / 6 €

#### Island. Faszination aus Feuer und Eis

Islands einzigartige und abwechslungsreiche Natur ist voller Kontraste. Und diese Urwüchsigkeit der Insel aus Feuer und Eis zieht Jahr für Jahr immer mehr Urlauber in ihren Bann. Imposante Wasserfälle, zerklüftete Küsten, Fjordlandschaften, Gletscher, heiße Quellen, speiende Geysire, zahlreiche grüne Täler und die pulsierende Hauptstadt Reykjavik mit Charme, Pep und viel Lebenslust begeistern die Besucher auf der zweitgrößten europäischen Insel.

Michael Stuka war auf eigene Faust mit seinem Zelt unterwegs, um diese eindrucksvollen Naturschauspiele hautnah zu erleben und mit seiner Camera in beeindruckenden Bildern festzuhalten. Island ist auf jeden Fall ein Paradies für Naturliebhaber sowie Entdecker und längst kein Geheimtipp mehr, aber dennoch voller Geheimnisse.

Genießen Sie Stukas Vortrag, der live präsentiert wird.

**Michael Stuka**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 19.3. / 19:30 - 21:00 / 6 €

#### Auf den Spuren der Berggorillas

*Ein Reisebericht*

Noch immer gibt es Länder in Afrika, die geheimnisvoll und weitgehend unberührt scheinen, wie Uganda, einem Land direkt am Äquator, das Winston Churchill einst als „Perle Afrikas“ bezeichnet hat. Die Gastfreundschaft der Menschen ist bemerkenswert. Hier entspringt der „Weiße Nil“, der Hauptquellfluss des gewaltigen Nils. Bananen- und Teeplantagen bestimmen die Landwirtschaft. Uganda ist die Heimat und letzte Zuflucht der Berggorillas. Die Begegnung mit diesen Tieren gehört zu den letzten großen Erlebnissen in ganz Afrika. Natürlich leben in Uganda auch Elefanten, Nashörner, Giraffen oder Zebras. Löwen entdeckt man mit viel Glück dort sogar oben auf den Bäumen. Selten zu Gesicht bekommen Reisende den Schuhschnabel. Der Vogelreichtum ist beachtlich und der Tanz der Kronenkränche auf einer Sandbank im Nil einfach zauberhaft. Karibu sana, willkommen in Uganda.

**Henning Ringewaldt**  
**Liebenau-Haueda**

Dorfgemeinschaftshaus, Alte Lange Str.  
Mo. 5.3. / 20:00 - 21:45 / 5 €

#### Welcome to Iran

*Unterwegs im Land der Gastfreundlichen*

Vier Mal hat der Referent zwischen 2008 und 2016 die Islamische Republik bereist. Während in dieser Zeit die iranischen Präsidenten wechselten und sich die politische Großwetterlage änderte, ist eines unverändert geblieben: die herzliche Gastfreundschaft der Menschen und die Neugier und Offenheit, mit der sie Fremden begegnen. Bernd G. Schmitz zeigt Lichtbilder aus verschiedenen Provinzen des Vielvölkerstaats Iran und berichtet von Städten,

die immer freitags in die Wüste fliehen, von Begegnungen mit Fischern in Hormozgan, schlecht über Deutschland informierte Jura-Professoren und Belutschen, ein Volk im Südosten Irans, die ihn am Neujahrstag als Zeichen besonderer Wertschätzung zum Schießen einladen.

Der Vortrag ist eine Mischung aus gelesenen Tagebuchpassagen und zu Diaschau-Blöcken zusammengefassten Fotos. Es handelt sich um die subjektive Perspektive eines Reisenden, der in Köln intensiv am Leben der iranischen Community Anteil nimmt und im Iran die Möglichkeit hatte, auch hinter die touristische Fassade des Vielvölkerstaats zu schauen.

**Bernd G. Schmitz**  
**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12, Saal  
Fr. 9.3. / 19:00 - 20:30 / 5 €

#### Chile

„Chile, das schmale Blütenblatt aus Meer und Wein und Schnee“ (Pablo Neruda)  
Vielen gilt Chile als eines der schönsten südamerikanischen Länder, wie es auf einer Länge von 4300 km eine ganze Menge an Naturwundern und Abenteuern zu bieten hat: Den am höchsten gelegenen See der Welt, die Geysire von El Tatio, einen der schönsten Vulkane, den Osorno, das Valle de Luna, den Salar de Atacama, den Porito Moreno (Argentinien). Vorgestellt werden des Weiteren der gigantische Süden mit der Magellanstrasse und der Nationalpark Torres del Paine.

**Friedhelm Schleiffer**  
**Liebenau-Haueda**

Dorfgemeinschaftshaus, Alte Lange Str.  
Mo. 9.4. / 20:00 - 21:45 / 5 €



# Kultur



## Kultur macht stark

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“ betont auch die Enquete-Kommission "Kultur in Deutschland".

Fantasievolle und eigenwillige Problemlösungen für den Alltag sind immer mehr gefragt. Was liegt da näher, als das eigene kreative Potential zu entdecken und zu entfalten? In unseren Angeboten der kulturellen Bildung setzen Sie sich mit Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst auseinander. Dadurch werden kreative Kräfte freigesetzt, die es Ihnen ermöglichen, die Welt als veränderbar und gestaltbar zu begreifen.

Nutzen Sie unsere Angebote, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern für die Auseinandersetzung mit privaten, kulturellen und gesellschaftlichen Themen.

Wir laden Sie ein, sich mit allen Sinnen auf das Leben einzulassen, zu singen, zu tanzen, zu spielen, zu experimentieren mit Farbe, Ton, Holz, Metall, Stein, Textilien, Texten und neuen Medien.

## Ansprechpartner/-innen

---

Literatur | Lesungen | Kunst | Fotografie

Dr. Klaus-Peter Lorenz, Kassel  
Tel. 0561-1003 1696 | [dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de](mailto:dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de)

Regina Piller, Hofgeismar  
Tel. 05671-8001 2222 | [regina-piller@landkreiskassel.de](mailto:regina-piller@landkreiskassel.de)

---

Literatur | Kunst | Künstlerische Techniken

Barbara Benedix, Kassel  
Tel. 0561-1003 1686 | [barbara-benedix@landkreiskassel.de](mailto:barbara-benedix@landkreiskassel.de)

Jörg Stange, Wolfhagen  
Tel. 05692-987 3189 | [joerg-stange@landkreiskassel.de](mailto:joerg-stange@landkreiskassel.de)

---

Theater und Kleinkunst | Vom Klang der Dinge | Musik  
Tanz Aktuell

Achim Rache, Kassel  
Tel. 0561-1003 1685 | [achim-rache@landkreiskassel.de](mailto:achim-rache@landkreiskassel.de)

André Tentrop, Kassel  
Tel. 0561-1003 1694 | [andre-tentrop@landkreiskassel.de](mailto:andre-tentrop@landkreiskassel.de)

---

Standard- und Lateinamerikanische Tänze | Internationaler  
Volkstanz | Künstlerische Techniken

Jörg Bollerhey, Hofgeismar  
Tel. 05671-8001 2231 | [joerg-bollerhey@landkreiskassel.de](mailto:joerg-bollerhey@landkreiskassel.de)



### Literatur

### Lesungen



Mit freundlicher Unterstützung der Kasseler Sparkasse

### Musikalische Weltreise

*Von Barock bis modern - Tango zwischen Buenos Aires, Berlin und Tokyo*

Die Berliner Musiker entführen in verschiedene musikalische Kulturen der Welt. Sie zeigen, wie eine Jahreszeit im Barock und im Tango Nuevo klingt. Es erklingen Spezialitäten aus Jazz, Gipsy und Latin Music. Daneben werden japanische Volksmusiken auf besondere Art als moderner Tango arrangiert. Im Tango kann es mitten in wunderschönen Melodien und untergründig mitreißenden Rhythmen zu harten Brüchen kommen, die in undurchsichtige Tiefe führen, um dann unvermittelt zur zerbrechlichen Melodie zurückzukehren. Das ist mitreißend musiziert, spannend und wird begeistern.

**Susanne Schulz, Miyuki Motoi, Iho Kaufmann Zierenberg**

Historisches Rathaus, Marktplatz 1  
Sa. 20.1. / 19:30 - 21:15 / 15 €  
Abendkasse ab 18:30 Uhr

### Betrunkene Bäume

*Ada Dorian liest*

Erich ist über achtzig und verliert Stück für Stück seine Unabhängigkeit. Außerdem trauert er um die Liebe seines Lebens. Als junger Forscher hatte Erich eine Expedition in die Tai-ga unternommen. In jener Zeit hat er Schuld auf sich geladen, die bis heute nachwirkt und Erich vereinsamen lässt. Dann jedoch tritt Katharina in sein Leben. Sie ist von zu Hause ausgerissen, als ihr Vater die Familie verlassen hat.

Berührend und poetisch beschreibt Ada Dorian die Geschichte einer ungewöhnlichen Freundschaft, die um Schuld und Verrat, um Heimat und Entwurzelung kreist.

»Ein wunderschöner, ein perfekter Text.«  
Klaus Kastberger, Jurymitglied des Bachmann-Preises

**Ada Dorian  
Wolfhagen**

Kulturladen Stadt Wolfhagen, Triangelstr. 19  
Mi. 31.1. / 19:00 - 21:00 / 8 €  
Vorverkauf in der Buchhandlung Mander,  
Wolfhagen, Tel: 05692-5703.  
info@mander.de  
Auf Wunsch werden dort Karten auch reserviert.

### Erbsenzählen

*Gertraud Klemm liest*

Die fast 30-jährige Annika lehnt sich nonchalant gegen die unsägliche Erbsenzählerei auf: gegen Ehe, Kinder, Eigenheim und Karriere. Aber wie lassen sich Ideal und Lebenswirklichkeit vereinbaren? Wie kann man in einer von Regeln und Normen durchdrungenen Welt glücklich werden? Selbstbestimmt leben? Gertraud Klemm erzählt in ihrem dritten Roman scharfzüngig und gleichsam humorvoll von einer Frau, die sich der neoliberalen Leistungs- und der traditionellen Wertegesellschaft entgegenzustemmen versucht.

**Gertraud Klemm  
Schauenburg-Breitenbach**

Märchenwache, Lange Str. 2  
Sa. 17.2. / 19:00 - 21:15 / 12 €  
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!  
Vorverkauf: 10,00 Euro

### Don Juan à la Klez

*Eine musikalische Verführung*

Don Juan ist der Inbegriff des Verführers. Doch wie viel leichter wären seine Eroberungen gelungen, hätte er sich der Klarinette bedient, so wie Helmut Eisel das tut. Warme, umschmeichelnde Töne, lockende Schnalzer, ein augenzwinkernder Scherz zwischendurch. Helmut Eisel und JEM ziehen alle Register der Verführungskunst und bringen in intensivem Dialog der Instrumente die Luft zum Flirren. Ihre Inspiration ziehen sie ebenso aus Mozarts Oper „Don Giovanni“ wie aus der folkloristischen Klezmer-Tradition. Beiden begegnen sie auf unkonventionelle und unwiderstehliche Weise, mal swingend, mal sanft-melancholisch oder himmelhoch jauchzend.  
Musik zum Verführen, Musik zum Verlieben!

**Helmut Eisel, Michael Marx, Stefan Engelmann Zierenberg**

Ev. Stadtkirche, Poststr. 17  
Sa. 24.2. / 19:30 - 21:15 / 15 €  
Abendkasse ab 18:30 Uhr

### Gott ist nicht schüchtern

*Olga Grjasnowa liest*

Als die syrische Revolution ausbricht, feiert Amal ihre ersten Erfolge als Schauspielerin und träumt von kommendem Ruhm. Zwei Jahre später wird sie im Ozean treiben, weil das Frachtschiff, auf dem sie nach Europa geschmuggelt werden sollte, untergegangen ist. Sie wird ein Baby retten, das sie fortan ihr eigen nennen wird.  
Hammoudi hat gerade sein Medizinstudium

beendet und eine Stelle im besten Krankenhaus von Paris bekommen. Er fährt nach Damaskus, um die letzten Formalitäten zu erledigen. Noch weiß er nicht, dass er seine Verlobte Claire niemals wiedersehen wird. Dass er mit hundert Wildfremden auf einem winzigen Schlauchboot hocken und darauf hoffen wird, lebend auf Lesbos anzukommen. In Berlin werden sich Amal und Hammoudi wiederbegegnen: zwei Menschen, die alles verloren haben und nun von vorn anfangen müssen. Olga Grjasnowas Romane erinnern daran, dass es nicht nur diese eine Welt vor unserer Haustür gibt, sondern sehr viele Welten, und dass es sich lohnt, sie kennenzulernen.

**Olga Grjasnowa  
Schauenburg-Breitenbach**

Märchenwache, Lange Str. 2  
Sa. 3.3. / 19:00 - 21:15 / 14 €  
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!  
Vorverkauf: 12,00 Euro

### Besuch beim Hasen - von Christian Oster

*Stefan Becker liest für die Braunsberg-schule Breuna*

Fuchs, Hase und Igel und auch noch die Waldmaus, sind Tiere, die in vielen Geschichten zu finden sind. Aber alle zusammen? Das kann ja nur spannend werden.

Der Hase ist in einen neuen Bau gezogen. Um seine Nachbarn, Waldmaus und Igel, auf sich aufmerksam zu machen, schraubt er eine wunderschöne Klingel an seine Haustür. Als es mitten in der Nacht klingelt, wundert er sich, denn der Fuchs höchstpersönlich steht vor der Tür und drängelt sich herein. Was hat er vor? Da klingelt es wieder und die Waldmaus kommt herein und wird sofort vom Fuchs gefangen. Als dann auch der Igel in die Falle des Fuchses tappt, sieht es schlecht aus. Da hat der Fuchs nun alle Tiere zusammen und freut sich auf ein dreigängiges Abendessen, bis es noch einmal klingelt. Gibt es noch ein Tier, das er fressen kann? Eilig geht er zur Tür und erlebt eine unangenehme Überraschung.

**Stefan Becker  
Breuna**

Braunsbergschule  
Do. 15.3. / 9:30 - 11:00 / 4 €

### Jo Babba - Die Hesselbachs

*Der Kriminalfall. Lesung in südhessischer Mundart*

*Jo van Nelsen, Frankfurt am Main*

Wer kennt es nicht: Eben noch liegt der Kugelschreiber auf dem Bürotisch, am Abend findet er sich plötzlich im Jackett wieder – und meist in dem des Kollegen. Ein ganz normaler „Büroklau“.

Doch wenn stapelweise Bleistifte, Briefumschläge und Leimtöpfchen verschwinden, dann kann das auf Dauer die Ausmaße eines Kriminalfalls annehmen. Besonders, wenn es sich um eine kleine Verlagsdruckerei irgendwo im Hessischen handelt und diese Verlagsdruckerei „Hesselbach“ heißt. Denn hier blüht von jeher der Klatsch und Tratsch, weiß jeder





alles und so manche noch einiges mehr. Als Babba Hesselbach allerdings einige der verschwundenen Büromaterialien im Küchenschrank seiner Frau wiederfindet, steht für ihn eine Frage im Raum, die – bei Entdeckung – zur Katastrophe für die ganze Familie Hesselbach führen könnte: Ist Mama eine Kleptomantin?

**Jo Van Nelsen  
Zierenberg**

Historisches Rathaus, Marktplatz 1  
Sa. 17.3. / 19:30 - 21:15 / 12 €  
Abendkasse ab 18:30 Uhr

### Drei Worte auf einmal

*Maria Knissel liest - auf dem Saxofon begleitet von Stephan Völker*

*Lohfeldener Kulturfrühling*

Zwei Brüder müssen zueinander finden. Klaus, der ältere, ist schwer behindert. Chris, der jüngere, lebt für seine Musik. Über die Musik findet er nicht nur einen Weg zu sich, sondern auch zu seinem Bruder. Auf der Grundlage einer wahren Begebenheit erzählt Maria Knissel mitreißend die Geschichte zweier Brüder, die lernen, einander zuzuhören und sich gegenseitig zu bereichern. Sie gestaltet ihre Lesung gemeinsam mit dem Saxofonisten Stephan Völker. Er hat eigens Solostücke komponiert, denn es ist seine Geschichte, die Maria Knissel literarisch aufgenommen hat.

Im Anschluss an die Lesung laden die Künstler das Publikum zu einem außergewöhnlichen Dialog ein. Stephan Völker, dessen Leben mit seinem behinderten Bruder den Roman in weiten Teilen inspiriert hat, kann authentisch von seinen Erfahrungen erzählen. Mit Maria Knissel können die Zuhörer über die literarische Umsetzung diskutieren. Eine inspirierende Auseinandersetzung über ein Thema mitten aus unserer Gesellschaft.

**Maria Knissel  
Lohfelden**

Gemeinde- und Schulbücherei, Lange Str. 51b  
Mi. 21.3. / 19:30 - 21:15 / 12 €

Einlass: 19:00 Uhr.

Vorverkauf 10,00 €:

Information im Rathaus, Lange Str. 20,  
34253 Lohfelden, Tel. 0561/51 102-0  
Morbitzers Paper Shop, Hauptstraße 54,  
34253 Lohfelden, Tel.: 0561/51 39 86  
Optik am Rathaus, Lange Straße 55, 34253  
Lohfelden, Tel.: 0561/5 19 00 55  
Schreibwaren Hamel, Kaufunger Str. 2,  
34253 L-Vollmarshausen, Tel.: 05608/30 60  
Gemeinde- und Schulbücherei Lohfelden,  
Lange Straße 51, 34253 Lohfelden, Tel.:  
0561/510 44 57

Kartenbestellung und Versand: Tel. 0561/51  
102 65 oder Gemeinde@Lohfelden.de

### Von der Stunde Null zum Wirtschaftswunder

*Eine literarisch-musikalische Revue aus dem alten Westdeutschland*

Vor rund siebzig Jahren traf ein Kreis junger Literaten zusammen – darunter Alfred Andersch, Günter Eich, Paul Celan, der junge Grass oder Heinrich Böll – die nach den Erfahrungen aus der NS-Zeit jetzt für Freiheit, Demokratie und soziale Gerechtigkeit eintraten. Sie formierten sich als sogenannte „Gruppe 47“ und nahmen fortan eine politisch-zeitkritische Haltung ein.

In den folgenden Jahren des Vieles zudeckenden Wirtschaftswunders gegen den Strom zu schwimmen, war nicht immer leicht einzulösen. Ab 1955 „boomte“ die Wirtschaft, so dass zum Beispiel das Hazy-Osterwald-Sextett süffisant ironisch anempfahl: „Geh'n sie mit der Konjunktur...Geld, das ist auf dieser Welt der einzige Kitt, der hält...“ In dieser widerspruchsvollen Zeit schufen die deutschsprachige Literaten pointierte Werke: das waren eben Heinrich Böll, auch Arno Schmidt, Ingeborg Bachmann oder Friedrich Dürrenmatt, um nur einige zu nennen. Sich an diese literarischen Klassiker der Moderne zu erinnern, ist erfrischend informativ, vergnüglich und unterhaltsam, hinterlässt aber auch die Frage: Haben denn seit damals Freiheit und soziale Gerechtigkeit Fortschritte gemacht?

Die literarischen Episoden samt biographischer Kurzprofile werden von Klaus-Peter Lorenz und Jochem Wolff entworfen, bereichert durch musikalische Intermezzi mit der Pianistin Julia Reingardt.

**Jochem Wolff, Dr. Klaus-Peter Lorenz, Julia Reingardt  
Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
Do. 22.3. / 19:30 - 21:30 / 8 €

### Der weiße Fleck im Stammbaum: Von Göthé zu Goethe

*Lesung*

Friedrich Georg Göthé - war elegant, mehrsprachig, gebildet und vor allem reich. Eine Art Karl Lagerfeld von Frankfurt. Ohne ihn hätte die Karriere des Johann Wolfgang von Goethe kaum stattgefunden. Aber der berühmte Enkel verbannte den Großvater, den »verdammten Schneider« und Hotelier, aus der Familiengeschichte. MONSIEUR GÖTHÉ erzählt eine Erfolgsgeschichte aus dem 17./18. Jahrhundert: Der Sohn eines Hufschmieds aus dem thüringischen Kannawurf geht als Schneidergeselle ins Mekka der Mode, nach Frankreich, wird Seidenschneider und kommt als protestantischer Glaubensflüchtling nach Frankfurt, wo er zu einem angesehenen Bürger wird. Der Damenschneider à la mode, – Göthé – heiratet, beliefert die Höfe im Reich und führt später den »Weidenhof«, eine der

ersten Hotel-Adressen der Freien Reichsstadt. Der Sohn dieses Aufsteigers wird Doktor bei der Rechte, Wirklicher Kaiserlicher Rat und heiratet die Tochter des ersten Bürgers der Stadt. Als Johann Wolfgang geboren wird, ist der Großvater Göthé fast schon vergessen.

**Heiner Boehncke, Hans Sarkowicz  
Schauenburg-Breitenbach**

Märchenwache, Lange Str. 2  
Sa. 21.4. / 19:00 - 20:45 / 12 €  
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!  
Vorverkauf: 10,00 Euro

### Was man von hier aus sehen kann



*Mariana Leky liest*

Selma, eine alte Westerwälderin, kann den Tod voraussehen. Immer, wenn ihr im Traum ein Okapi erscheint, stirbt am nächsten Tag jemand im Dorf. Davon, was die Bewohner in den folgenden Stunden fürchten, was sie blindlings wagen, gestehen oder verschwinden lassen, erzählt Mariana Leky in ihrem Roman.

»Was man von hier aus sehen kann« ist das Porträt eines Dorfes, in dem alles auf wunderbare Weise zusammenhängt. Es ist vor allem ein Buch über die Liebe unter schwierigen Vorzeichen, Liebe, die scheinbar immer die ungünstigsten Bedingungen wählt. Für Luise zum Beispiel, Selmas Enkelin, gilt es viele tausend Kilometer zu überbrücken. Denn der Mann, den sie liebt, ist zum Buddhismus konvertiert und lebt in einem Kloster in Japan. »Dies ist ein Roman, der auf ganz leisen Sohlen angeschlichen kommt, um einen fest zu packen und dann bis zum Schluss nicht mehr loszulassen.« (Meike Schnitzler)

**Mariana Leky  
Breuna**

Kulturscheune, An der Kirche 1  
So. 29.4. / 17:00 - 19:00 / 10 €  
Vorverkauf in der Buchhandlung Mander,  
Wolfhagen, Tel.: 05692-5703.  
info@mander.de  
Auf Wunsch werden dort Karten auch reserviert.



### Alfred Döblins „Reise in Polen 1924: Die Warschauer Judenstadt“

*Gudrun Sander, Rezitation; Stefan Hülsermann, Klarinette*

#### Lesung

Der Autor des berühmten Großstadtr Romans „Berlin Alexanderplatz“ hielt sich im Jahre 1924 zwei Monate lang in Polen auf, um die politischen und gesellschaftlichen Verhältnisse des Nachbarlandes kennen zu lernen: »Wer hat die Macht und wer den Mund? ... Wer hungert und wer ist satt?« Aufgerüttelt durch pogromartige Vorgänge in Berlin, richtet der Reisende sein Interesse hauptsächlich auf die jüdische Bevölkerung. Die Lebensweise dieser Menschen, mit eigener Sprache, Religion und Kultur wühlt Döblin, der selbst jüdischer Abkunft ist, auf. Er erschrickt über die Verachtung und den Hass, denen sie ausgeliefert sind.

Schon zwanzig Jahre nach seinem Besuch leben in Warschau keine Juden mehr, ist die jüdische Kultur in Polen durch die mörderische Systematik der Nationalsozialisten auf schreckliche Weise zu einer historischen Erscheinung geworden.

**Gudrun Sander, Stefan Hülsermann  
Schauenburg-Breitenbach**

Märchenwache, Lange Str. 2  
Sa. 5.5. / 19:00 - 21:15 / 12 €

Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen.  
Vorverkauf: 10,00 Euro

### Sie kam aus Mariupol

*Natascha Wodin liest*

*In Kooperation mit der Buchhandlung Mander*

„Sie kam aus Mariupol“ ist das außergewöhnliche Buch einer Spurensuche. Natascha Wodin geht dem Leben ihrer ukrainischen Mutter nach, die aus der Hafenstadt Mariupol stammte und mit ihrem Mann 1943 als „Ostarbeiterin“ nach Deutschland verschleppt wurde. Sie erzählt beklemmend, ja bestürzend intensiv vom Anhängsel des Holocaust, einer Fußnote der Geschichte: der Zwangsarbeit im Dritten Reich. Ihre Mutter, die als junges Mädchen den Untergang ihrer Adelsfamilie im stalinistischen Terror miterlebte, bevor sie mit ungewissem Ziel ein deutsches Schiff bestieg, tritt wie durch ein spätes Wunder aus der Anonymität heraus, bekommt ein Gesicht, das unvergesslich ist. „Meine arme, kleine, verrückt gewordene Mutter“, kann Natascha Wodin nun zärtlich sagen, und auch für uns Leser wird begreifbar, was verloren ging. Dass es dieses bewegende, dunkel-leuchtende Zeugnis eines Schicksals gibt, das für Millionen anderer steht, ist ein literarisches Ereignis.

**Natascha Wodin  
Wolfhagen**

Buchhandlung Mander, Schützeberger Str. 29  
Fr. 25.5. / 19:00 - 21:00 / 14 €

Vorverkauf in der Buchhandlung Mander, Wolfhagen, Tel: 05692-5703.  
info@mander.de

Auf Wunsch werden dort Karten auch reserviert.

### Weltkrieg 1914 bis 1918

*Doch wenn wir erst am Kreml siegen - wird man auch wieder Semmel kriegen.*

*Sabine Wackernagel und Valentin Jeker lesen*

Sabine Wackernagel und Valentin Jeker lesen Gedichte, Aufrufe, Briefe und Tagebucheinträge aus der Zeit des ersten Weltkrieges. Diese Texte handeln von all den großwahnsinnigen Träumen der Kriegsbejaher, den irrwitzigen Lügen der Generäle und der grausamen Realität derer, die das ausbaden mussten. Es geht um die Ängste der Soldaten, die Hoffnungen der Daheimgebliebenen, die versteckten Freuden der Schmarotzer und die Tricks, mit Nichts das Überleben zu meistern. Es kommen Schriftsteller, Maler und Komponisten zu Wort, aber auch der sogenannte kleine Mann. Gedichte von Tucholsky und Ina Seidel, Briefe von Richard Strauss und Käthe Kollwitz, Schriftliches aller Art von vielen Zeitzeugen vermitteln ein schillerndes Bild dieser Jahre.

**Sabine Wackernagel, Valentin Jeker  
Breuna**

Kulturscheune, An der Kirche 1  
Di. 11.9. / 19:00 - 20:45 / 7 €

### Wege zum literarischen Verstehen

#### Lesen bereichert das Leben

*Anregungen für den Lesespaß*

„Man hat einen großen Gewinn von dem Bücherlesen, wenn man sich mit jemandem über das Gelesene zu unterhalten sucht.“ J. A. Bergk

An fünf Abenden werden Bücher für jeden Lesegeschmack vorgestellt: Krimis, anspruchsvolle Literatur, Liebes- und Abenteuerromane, Sachbücher. Kurze Leseproben runden den Eindruck ab. Leseanregungen werden gegeben, aber es müssen keine bestimmten Texte gelesen werden. So ergibt sich immer wieder ein Austausch über Gelesenes, der Spaß macht, häufig amüsant ist.

**U2053 / Annegret Becker  
Vellmar-Obervellmar**

Stadtbücherei, Mittelring 24  
Mi. 14.2. / 19:30 - 21:00 / 5 Termine / 27 €  
Monatliche Termine nach Absprache!  
Anmeldung bis 8.2.

#### Literaturkurs

*Zsuzsa Bank: Der Schwimmer und Marion  
Poschmann: Die Kieferninseln*

1. Zsuzsa Bank: Der Schwimmer (TB) und 2. Marion Poschmann: Die Kieferninseln (Suhrkamp, € 20,-). Zwei Romane von jungen Autorinnen aus unterschiedlichen Zeiten - 2002/Ungarn, 2017/Pilgerreise in Japan stellen in eindringlicher poetischer Sprache Lebenssituationen dar, die mit Aufbruch, Trennung, Suche umgehen.

**U2084 / Dr. Gertrude Betz  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mo. 9.4. / 16:30 - 18:00 / 9 Termine / 49 €  
Anmeldung bis 29.3.

#### Literatur und gesellschaftliche Wirklichkeit

Kazuo Ishiguro (Lit.Nobelpreis 2017): „Was vom Tage übrig blieb“ (TB) - und „Der Maler der fließenden Welt“ (TB). In beiden Romanen stellt Ishiguro zeitgeschichtliche Ereignisse als bestimmende Faktoren für persönliche Entscheidungen und Versagen, Zweifel und Selbsterkenntnis dar und erfasst damit über persönliche Charakterisierungen grundlegende politische und individuelle Zeitbilder. Der erste Roman steht auch in einer exzellenten Verfilmung zur Verfügung.

**U2085 / Dr. Gertrude Betz  
Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 11.4. / 9:30 - 11:00 / 9 Termine / 49 €  
Anmeldung bis 29.3.  
Es können Kosten für Lektüre entstehen.

#### Der Sonderling in der deutschen und englischen Literatur

Anhand von ausgewählten Texten wollen wir herausfinden, welches Menschenbild sich hinter den Darstellungen verbirgt und inwieweit eine Abhängigkeit zu den gesellschaftlichen Bedingungen besteht. Die Texte werden vorgestellt und anschließend gemeinsam besprochen. Der Sonderling ist vor allem eine Schöpfung der erzählenden Dichtung, wie Roman und Novelle.

**U2088 / Hans-Peter Ziegler  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Di. 20.2. / 16:30 - 18:00 / 5 Termine / 27 €

#### Sind die „Leiden des jungen Werthers“ heute noch verständlich?

Dieser Kurs untersucht, inwieweit die Literatur um die Werther Problematik heute noch von Interesse ist? Die behandelten Texte werden vorgestellt und gemeinsam besprochen. Dabei werden die jeweils relevanten gesellschaftlichen Bedingungen genauer untersucht. Am Ende soll eine Antwort auf die eingangs gestellte Frage erfolgen.

**U2089 / Hans-Peter Ziegler  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Di. 8.5. / 16:30 - 18:00 / 6 Termine / 32,50 €  
Anmeldung bis 1.5.



### Kasseler Literarisches Café

Ein einführender Vortrag und eine kleine Auswahl an Texten sollen eine erste Orientierung schaffen, danach gibt es ausgiebig Gelegenheit zur Diskussion. Das Angebot richtet sich an alle, die Interesse an Literatur haben, gerne den unterschiedlichen Sinnangeboten der gelesenen Texte nachspüren und sich auf gemeinsame Diskussionen einlassen wollen.

### Friedrich Hölderlin: Gedichte

In diesem Semester wollen wir uns mit der anspruchsvollen, traditions- und bedeutungsgeladenen Lyrik Friedrich Hölderlins (1770-1843) beschäftigen, die in Einzelbeispielen verständlich interpretiert und diskutiert werden soll. In der Epoche um 1800 nehmen diese Gedichte mit ihrer hohen Sprachkunst, ihrer Reflexionskraft und mit ihren geschichtsphilosophischen Entwürfen eine einzigartige Stellung ein. Sie verstehen sich aus einem Dialog mit der Antike und entwickeln Formen einer frühen Modernität. Haben Sie Lust und Mut, einen der Achte-tausender der deutschen Literatur zu be-steigen, dann sind Sie hier genau richtig!

### Hölderlin. Oden: Dichterberuf

*Vortrag und Diskussion*

Axel Schmitt

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 19.4. / 18:00 - 19:30 / 5 €

### Hölderlin. Elegien: Brod und Wein

*Vortrag und Diskussion*

Axel Schmitt

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 3.5. / 18:00 - 19:30 / 5 €

### Hölderlin. Nachtgesang: Hälfte des Lebens

*Vortrag und Diskussion*

Axel Schmitt

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 17.5. / 18:00 - 19:30 / 5 €

### Hölderlin. Gesänge (I): Der Ister

*Vortrag und Diskussion*

Axel Schmitt

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 24.5. / 18:00 - 19:30 / 5 €

### Hölderlin. Gesänge (II): Wie wenn am Feiertage / Mnemosyne

*Vortrag und Diskussion*

Axel Schmitt

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 7.6. / 18:00 - 19:30 / 5 €

um diese Hindernisse zu überwinden. Seien es Schreibblockaden, unfertige Figuren oder ein löchriger Plot. Dieser Kurs ist besonders gut geeignet, wenn Sie bereits an einer konkreten Geschichte arbeiten und sich mit Problemen konfrontiert sehen oder eine Idee haben und keinen Anfang finden. Jede Geschichte wird während des Kurses intensiv durchgecheckt, die Hauptfiguren betrachtet, Schwierigkeiten aufgedeckt und aus dem Weg geräumt. Zudem zeigen verschiedene (Schreib-)Übungen Wege aus Blockaden und helfen, diese in Zukunft erst gar nicht entstehen zu lassen. Gearbeitet wird in einer kleinen Gruppe, so dass genügend Raum für individuelle Fragen bleibt. (Gruppengröße 5-7) Bitte Schreibblock und Stift mitbringen.

### U2103 / Frauke Lodders

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Fr. 20.4. / 18:00 - 21:00  
Sa. 21.4. / 10:00 - 16:00  
So. 22.4. / 10:00 - 16:00 / 73,50 €  
Anmeldung bis 9.4.  
Materialkosten 3 € an die Kursleiterin

### SchreibStoff - und wie geht es weiter?

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen Geschichten, Texte oder Auszüge aus Romanen der Gruppe vorzustellen und ein erstes Feedback zu Ihrer Arbeit zu erhalten. Dramaturgische Hindernisse oder Probleme mit einzelnen Figuren werden untersucht und ggf. Übungen und Lösungen vorgeschlagen, um die Weiterarbeit an Ihrem Stoff voranzutreiben. Gearbeitet wird in einer kleinen Gruppe, damit genug Platz für jede Geschichte bleibt.

Bitte mitbringen: Schreibblock und Stift, eine oder mehrere eigene Geschichten und/oder Ideen.

### U2105 / Frauke Lodders

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Mo. 9.4. / 17:30 - 20:00 / 4 Termine / 54 €  
14-tägig  
Anmeldung bis 29.3.  
+ 3 € Kopierkosten an die Kursleitung

### Wortspiele - raus aus dem geschriebenen Einerlei

Ein Kurs für alle, die Lust aufs Schreiben haben und Neugierde und Experimentierfreude wieder entfachen wollen. Im inspirierenden Ambiente einer Bücherei werden anhand von literarischen Beispielen Kunstgriffe erklärt und gemeinsam kreative Herangehensweisen erarbeitet. (Gruppengröße 6-10)  
Bitte Schreibzeug mitbringen.

### U2108 / Nicole Zaspel

**Kassel**

Bücherei Kirchditmold e.V., Baumgartenstr. 2  
Di. 13.3. / 18:30 - 20:30 / 6 Termine / 65 €  
Anmeldung bis 5.3.  
Materialkosten (Kopien etc.) ca. 5 € bitte direkt an die Kursleiterin

## Schreibwerkstätten

### Schreibwerkstatt

Wie entsteht aus einer Idee eine Geschichte? Wie lässt sich die Spannung in einer Geschichte aufbauen und darüber das Interesse von Leserinnen und Lesern halten? Worauf muss man beim Überarbeiten eines Textes achten? Diese Fragen werden durch eine Mischung aus inhaltlichen Inputs und eigenen Schreibübungen bearbeitet. Feedback durch die Gruppe und die Möglichkeit der Überarbeitung gehören selbstverständlich dazu.

### U2101 / Nicole Zaspel

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mi. 21.2. / 16:00 - 18:00 / 8 Termine / 58 €  
14-tägig

### Autorenwerkstatt - mal ausprobieren!

*Tagesseminar*

Bei diesem Tagesseminar haben Sie die Möglichkeit, einen ersten Einblick in die Autorenwerkstatt zu erhalten. Wir beschäftigen uns mit möglichen Herangehensweisen an Figuren und Geschichten und werden kreativ tätig. Eigene Geschichten und Ideen können gerne mitgebracht werden - sind aber keine Voraussetzung zur Teilnahme an dem Kurs. Schreibblock und Stift nicht vergessen!

### U2102 / Frauke Lodders

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Sa. 10.3. / 10:00 - 16:00 / 36 €  
Anmeldung bis 26.2.  
Materialkosten 3 € an die Kursleiterin

### Autorenwerkstatt

*Wochenendseminar*

Den richtigen Weg zur eigenen Geschichte zu finden ist oft nicht leicht und mit Hindernissen gesät. In diesem intensiven Workshop werden Autoren und Autorinnen Werkzeuge gezeigt und konkrete Hilfsmittel in die Hand gegeben,



## Workshop zum Textprojekt „Kleine Leute in Kassel“

### Wochenendseminar

Im Rahmen der vhs-Schreibwerkstätten unter der Leitung von Nicole Zaspel wurde im Wintersemester 2017 ein offenes Text-/Bildprojekt begonnen, das sich der Sicht der einfachen Bürger Kassels auf ihre Heimatstadt widmet. Den Texten dienen selbstgeschossene Fotos einer H0-Miniaturfigur vor Kasseler Kulisse als Inspiration.

Ziel des Workshops ist es, die Texte in der Runde der Autorinnen und Autoren zu besprechen und die nächsten Schritte hin zu einer gemeinsamen (non-profit) Publikation abzustimmen.

Die Teilnahme am Workshop ist keine Voraussetzung, um am Projekt teilzunehmen, kann aber noch einmal wichtige Impulse für die Überarbeitung des Textes liefern und ist daher zu empfehlen.

Texte können noch bis zum 31.01.2018 eingereicht werden. Exposé und Informationen zum Projekt gibt es bei der Kursleitung (Nicole Zaspel, nicole@happy-magpie.com).

### U2109 / Nicole Zaspel Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Fr. 16.3. / 17:00 - 20:30  
Sa. 17.3. / 10:00 - 17:00 / 44 €  
Anmeldung bis 9.3.

## Eine Woche kreatives Schreiben und Gestalten im Lossetal

*Wort und Bild: Grenzüberschreitungen 2018*

### Kompaktkurs

Das Dörfliche und die Natur im Lossetal verarbeitend entstehen kleine Prosaformen, Lyrik und experimentelle Texte genauso wie Bildnerisches mit Farben, Händen, Pinseln, Stiften, Schere und Kleber. Schließlich sollen Texte gestaltet und Bildnerisches vertextet werden. Grenzüberschreitungen zwischen Wort und Bild führen zu visueller Poesie, Collagen und vielem mehr.

Täglich ein bis zwei Einheiten Kreatives Schreiben und ein bis zwei Einheiten künstlerisches Gestalten – Eindrücke von Orten, die wahrnehmend untersucht werden, zeigen sich im individuellen Ausdruck in Text und Gestalt. Vorhandene Materialien wie Farben, Kreiden oder Kameras können mitgebracht werden. Anfänger/-innen und Fortgeschrittene im Kreativen Schreiben und künstlerischen Gestalten sind willkommen.

### U2111 / Kirsten Alers, Yara Semmler Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15  
So. 3.6. - So. 10.6. / 9:00 - 21:00 / 8 Termine / 350 €  
Anreisetag 3.6., Seminarbeginn 19:00 Uhr.  
Abreisetag 10.6., Seminarende 10:00 Uhr.  
Anreise, Unterkunft und Verpflegung privat;  
Infos erfolgen durch die Kursleiterinnen.  
Beratung durch die Kursleiterin Kirsten Alers: 05605-926271  
Anmeldung bis 10.4.

## Schreiben befreit!

### Schreibwerkstatt für Frauen

Kreatives Schreiben, autobiografische Texte, Übungen zu literarischen Genres, freie Textarbeit, Methoden gegen Schreibblockaden, Projekte (Lesungen, Veröffentlichungen): Immer geht es um kreative Lust und erlernbares Handwerk.

Der weibliche Blick auf Lebensgeschichten steht im Mittelpunkt von Erzählungen, Gedichten, Märchen und anderem.

### U2112 / Kirsten Alers Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15  
Mo. 12.2. / 9:00 - 11:00 / 9 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271  
Anmeldung bis 6.2.

### U2113 / Kirsten Alers Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15  
Mi. 14.2. / 16:00 - 18:00 / 9 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271  
Anmeldung bis 6.2.

### U2114 / Kirsten Alers Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15  
Mi. 14.2. / 19:00 - 21:00 / 9 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271  
Anmeldung bis 6.2.

### U2115 / Kirsten Alers Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15  
Do. 15.2. / 9:00 - 11:00 / 9 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271  
Anmeldung bis 6.2.

## Kreatives Schreiben

### Jahresgruppe

Zu einem Thema oder einer Textsorte schreiben, den heilsamen Effekt des Schreibens erfahren, eine eigene Schreibstimme entwickeln, Autobiografisches und Fiktives verfassen, assoziativ formlos drauflos oder mit Handwerkszeug ausgestattet eine Kurzgeschichte oder ein Gedicht schreiben – Kreatives Schreiben ist vielfältig und bedient unterschiedlichste Funktionen des Schreibens. In einer Gruppe Gleichgesinnter lassen sich Spaß am Texten und Vorlesen mit schreibenden Wanderungen im Innen und Außen verbinden. Einige der Schreibwerkstatttreffen finden in Cafés und Museen in Kassel statt.

### U2119 / Kirsten Alers Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15  
Di. 20.2. / 17:00 - 20:00 / 10 Termine / 108 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271. Monatliche Termine.  
Anmeldung bis 6.2.

## „Spurensuche“

### Biografisches Schreiben für Frauen

### Wochenendseminar

Haben Sie Lust, sich auf Ihre eigene Fahrt zu begeben und nach Erfahrungsschätzen in Ihrer Erinnerungskiste zu kramen? Lang, lang ist's her... Und doch liegen all diese Erinnerungen in uns und sind Teil unserer Geschichte und Entwicklung. Nur wenig davon ist aufgeschrieben - das soll jetzt anders werden. In diesem Kurs geht es darum, Worte zu finden für das eigene Erleben. Behutsam werden wir an unsere persönlichen Themen geführt und öffnen dabei Türen nach innen.

Wir werden verschiedene Schreibformen (Geschichten, Gedichte, Briefe, Märchen...) ausprobieren und uns gegenseitig vorstellen. Ergänzend werden uns auch Atem- und Bewegungsübungen, Phantasie Reisen, Töne und Lieder unterstützen.

Spezielle literarische Kenntnisse oder Fähigkeiten sind nicht notwendig, es reichen Neugier und Offenheit für die Methode.

Ich lade Sie herzlich ein, sich mit mir auf diese Schreibreise in Ihre eigene Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu begeben.

### U2121 / Angelika Reimer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Fr. 6.4. / 18:00 - 21:00  
Sa. 7.4. / 10:00 - 17:00  
So. 8.4. / 10:00 - 13:00  
3 Termine / 89 €  
Anmeldung bis 26.3.

## Theater und Kleinkunst

Theater versinnbildlicht im wahrsten Sinne des Wortes das Leben: Es berührt unsere Sinne, entwirft Bilder - setzt alles in ein anderes Licht. Es verdichtet die Wirklichkeit, stellt grundlegende Fragen und lässt neue Wirklichkeiten entstehen, ist kunstvolles Spiel, Drama, Satire oder Kabarett - auf großer oder kleiner Bühne.

Lassen Sie sich in die Welt des Theaters oder der „Kleinen Künste“ entführen, sei es eher theoretisch erklärend oder praktisch im eigenen Tun. Vorhang auf - die Bühne gehört Ihnen!

## Alles Theater!

### Die Spielzeit 2016/17 des Staatstheaters Kassel

Die Dramaturginnen und Dramaturngen des Staatstheaters besprechen ausgewählte Produktionen aus dem Spielplan des Staatstheaters Kassel.

U2150 / Thomaspeter Goergen, Michael Volk, Dr. Ursula Benzing, Dr. Thorsten Teubl, Annabelle Leschke, Christian Steinbock  
Termine und Themen:



06.03.2018 EIN SOMMERNACHTSTRAUM  
von William Shakespeare (Annabelle Leschke)

13.03.2018 JENUFA von Leos Janáček  
(Christian Steinbock)

10.04.2018 Unterwerfung von Michel Houellebecq  
(Thomaspeter Goergen)

17.04.2018 THE RAKE'S PROGRESS  
von Igor Strawinsky (Christian Steinbock)

24.04.2018 MORGENDÄMMERUNG Tanztheater  
(Dr. Thorsten Teubl)

15.05.2018 TRISTAN von Richard Wagner  
(Dr. Ursula Benzing)

22.05.2018 EINES LANGEN TAGES REISE IN  
DIE NACHT von Eugene O'Neill (Michael Volk)

Änderungen vorbehalten.

**Kassel**  
Staatstheater, Personaleingang  
Di. 13.2. / 11:00 - 12:30 / 7 Termine / 38,50 €

## Improvisationstheater

„Kopf aus - Flow an“

*Wochenendseminar*

Improvisation funktioniert über das „Kopf-Ausschalten“. Eine schwierige Sache, sich nichts vorzunehmen, loszulassen und sich assoziativ treiben zu lassen. Doch gelangt man in diesen Zustand, so springen die Geschichten, Rollen und Atmosphären nur so aus einem heraus. Dieser Kurs will ein Ausschaltknopf für den Kopf sein und Raum geben für ein wirkliches „Im-Moment-Sein“. Durch aufeinander aufbauende Improvisationsspiele und Übungen zur Stärkung von Wahrnehmung, Spontaneität und Phantasie werden konkrete Improvisationsstrategien trainiert und in kleinen Szenen spielerisch umgesetzt. Für alle, die einen Einstieg zum Impro-Theater suchen oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**U2161 / Graciette Justo, Schauspielerin und Theaterpädagogin**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Sa. 5.5. und So. 6.5. / 10:00 - 17:30 / 75 €  
Anmeldung bis 20.4.

## Improvisationstheater 60+

Spaß am Improvisieren ist keine Frage des Alters. Mit anderen Menschen Szenen aus dem Steggreif improvisieren, noch nicht wissend, wohin die Reise geht, um dann im Spielverlauf spontan zu entscheiden, was geschehen soll, das ist Improvisationstheater. Es gibt kein Drehbuch, keinen doppelten Boden und keine Souffleuse.

Sie lernen, im Hier und Jetzt zu sein und den eigenen Impulsen zu vertrauen. Mit Leichtigkeit und Freude werden die eigene Geschichte, geträumtes Leben oder Ihre Fantasie lebendig gemacht und im kreativen Spielen miteinander umgesetzt. Entdecken sie mit „Impro-Theater“ ihre schöpferischen Potentiale. Manfred Spitzer, ein anerkannter Hirnforscher, stellte dazu fest: „Theaterspielen ist wie ein Flugsimulator für das Gehirn.“

Voraussetzungen: keine

**U2162 / Stephanie Braun**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Fr. 9.3. / 10:00 - 12:00 / 10 Termine / 81 €  
Anmeldung bis 23.2.

## Impro-Theater

*Einsteigen und losspielen*

*Tagesseminar*

Theater spielen ohne einen Text zu lernen, das ist Impro-Theater. So lernen Sie einige Grundlagen des Schauspiels kennen und schlüpfen mir Leichtigkeit in andere Rollen. Improvisationstheater-Theater ist die Idee des Augenblicks, denn alles, was geschieht, entsteht aus dem Moment heraus. Es ist die Begegnung mit dem eigenen schöpferischen Potential. Sie lernen, ihren eigenen Impulsen zu vertrauen und sich in Spontaneität zu üben. Mit Spaß und Freude wird die eigene Phantasie angeregt und im kreativen Spiel miteinander umgesetzt. Geeignet für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen.

**U2163 / Stephanie Braun**

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12  
So. 27.5. / 10:00 - 16:00 / 33 €  
Anmeldung bis 11.5.

## Auf die Bühne, fertig, los.

*Wochenendseminar*

Im Schauspiel arbeiten wir mit dem Instrument Körper und gehen auf eine Entdeckungsreise als Schöpfer eigener oder fremder Realitäten. Dazu beschäftigt wir uns mit den Grundlagen des darstellerisch kreativen Prozess. Schauspiel ist Handwerk, das in diesem Workshop mit vielfältigen Übungen vorgestellt und trainiert wird. Elemente wie Vorstellungskraft, Konzentration, Koordination, Wahrnehmung, Partnerspiel, Umgang mit Raum und Requisiten sind die Stichworte. In der gemeinsamen Arbeit werden erste Schritte für die eigenen schauspielerischen Möglichkeiten erforscht und erprobt.

Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke, Wasser und etwas Verpflegung mitbringen.

**U2164 / Lars Fruchtenicht, Stefanie**

**Fruchtenicht**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Sa. 21.4. / 10:00 - 18:00  
So. 22.4. / 10:00 - 16:00 / 77 €  
Anmeldung bis 6.4.

## Vom Klang der Dinge Hören, Zuhören und Akustik

## Hörspiele sprechen

*Wochenendseminar*

Hörspiele sprechen ist anders als Lesen und auch anders als Schauspiel. Wir müssen Rollen spielen, können aber weder Gestik noch Mimik nutzen. Unser einziges Instrument ist die Stimme. Wie geht das? Sie lernen Übungen aus den Bereichen Stimmbildung, Sprecherziehung und Schauspiel kennen und sie hörspielgerecht einzusetzen. Wir erschaffen Imaginationsräume und schlüpfen in Rollen, die sowohl dem realen Leben als auch den fantastischen Welten entspringen, und sind so in einem Augenblick ein finsterner Gangster und im nächsten ein plappernder Keks.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken sowie ausreichend Getränke (Mineralwasser ohne Kohlensäure) mitbringen. Willkommen sind alle, die sich im Hörspiel ausprobieren möchten.

**U2170 / Natalie Gorris**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Sa. 14.4. und So. 15.4. / 11:00 - 16:00 / 60 €  
Anmeldung bis 30.3.

## Crashkurs Hörspiel

*Von der Idee zum fertigen Hörspiel*

*Ferienkurs*

Innerhalb von 2 mal 5 Stunden entwickeln wir ein Kurz-Hörspiel von der ersten Idee bis zum fertigen Hörspiel. Aufnahmen finden außen (im Bereich der vhs) statt. Geschnitten wird an einem Laptop. Und Sie bekommen am Ende das Hörspiel als MP3.

Bitte bequeme Kleidung, extra Socken und ausreichend Getränke (Mineralwasser ohne Kohlensäure) mitbringen sowie Stift, Papier und falls möglich einen USB-Stick. Wer einen Laptop mit vorhandenem Audio-Schnittprogramm hat, kann diesen gern mitbringen. Willkommen sind alle, die sich im Hörspiel ausprobieren möchten.

**U2171 / Natalie Gorris**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Sa. 30.6. und So. 1.7. / 11:00 - 16:00 / 60 €  
Anmeldung bis 15.6.



## Veranstaltungsreihe

### „HÖRENSWÜRDIG - EINE KLANGREISE“

Die Reihe „HÖRENSWÜRDIG“ - eine Klangreise, nähert sich aus verschiedenen Blickwinkeln der akustischen Umwelt. Zu- und Hinhören zu können ist Teilhabe an der Gemeinschaft und die Nähe zu Anderen. Der Entwicklung und Stärkung dieser Fähigkeit wirken Faktoren entgegen, wie eine stetig steigende Lautstärke unserer Lebensäußerungen sowie unserer Umwelt.

Mit dieser Reihe werden Strömungen und Entwicklungen beschreiben, die auf eine attraktive akustische Umwelt hinwirken, in der es öfter ein Genuss sein kann, die Ohren zu öffnen. Daraus leiten sich diese Fragen ab: Wie können wir unsere Umwelt akustisch lebenswerter gestalten? An welchen „Hörenswürdigkeiten“ möchten wir uns gerne viel häufiger erfreuen?

### Umwelt neu beschreiben - Von der Akustischen Ökologie zum Personal Soundscape

#### Vortrag

Die Gestaltung der akustischen Gemeinschaft gewinnt zunehmend an Bedeutung. Unsere Gesellschaft wird immer lauter. Von R.M. Schafer's akustischer Ökologie ausgehend, über B. Krause und die Bioakustik, zur neuen Bewegung des Field Recording sowie spannender Projekte wie Personal Soundscape aus Österreich werden Aktive und Ideen einer neuen Kultur des Hörens vorgestellt. Sie ermutigen dazu die akustische Gestaltung der Umwelt selbst in die Hand zu nehmen. Eindrucksvolle Hörbeispiele machen diesen Überblick zu einem reizvollen Vergnügen auch für die Ohren.

#### Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Sa. 17.3. / 15:00 - 16:30 / 5 €

### „Land der langen Ohren“

#### Vortrag

Dieser Nachmittag bietet einen literarischen Ausflug ins „Land der langen Ohren“. Matti Swiec, Sprecher und Schauspieler (OpenOhr Mainz), bringt eine unterhaltsame Mischung rund um das Thema Hören mit. Vorgestellt werden Autorinnen und Autoren wie Ulla

Hahn, Mascha Kaleko, Kurt Tucholsky, Ernst Jandl, und anderen mehr. Wie weit lassen sich die Ohren ausfahren und warum macht der eigene Hund keinen Lärm? Viel Vergnügen beim Lauschen.

#### Matti Swiec Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Sa. 14.4. / 15:00 - 16:30 / 5 €

### Akustik - Klangräume gestalten

#### Vortrag

Mit Ralph Schwerdtfeger von der Soundtec GmbH wird beispielhaft ein Protagonist vorgestellt, der sich einer Verbesserung der akustischen Umwelt verschrieben hat. Er beschreibt auf nachvollziehbare und unterhaltsame Weise seine Arbeit, wie und warum er Räume klanglich verbessert. Soundtec leistet neben Beratung und Planung von großen Räumen, technische Anlagen auch die Expertise für Lärmgutachten und Bauakustik. Beispiele aus der Praxis:

- Kindergartenkindern und deren Erzieherinnen eine gelungene Kommunikation durch ansprechende Raumgestaltung ermöglichen.
- Das Knacken des Windanlagengeetriebes aufzeichnen und bewerten, um dem Windanlagenbetreiber Daten für evtl. Reklamationen an die Hand zu geben.

#### Ralf Schwerdtfeger Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Sa. 21.4. / 15:00 - 16:30 / 5 €

### „Touch the Sound“ - a soundjourney with Evelyn Glennie

#### Vortrag und Film

Die weltberühmte klassische Percussionistin Evelyn Glennie hat nach einer Gehörerkran- kung im Kindesalter gelernt, ihren Körper als Resonanzraum zu nutzen, den Klang zu spüren. Thomas Riedelsheimer („Rivers and Tides“) gelingt mit seinem Dokumentarfilm „Touch the Sound“ das Kunststück, Unsichtbares auf faszinierende Weise sichtbar zu machen. Der Begeisterung von Glennie und Riedelsheimer, ungewohnte und unscheinbare Klänge zu entdecken, kann man sich kaum entziehen. „Touch the Sound“ im Freien Radio Kassel ist sowohl ein visueller wie auch akustischer Genuss. (Mit 5.1 Ton und dtsch. Untertitel)

#### Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Sa. 16.6. / 15:00 - 16:30 / 5 €

## Musik

### Wege zum musikalischen Verstehen

Vorträge, Seminare und Lesungen zu Themen der Musikgeschichte und -theorie wecken ein tieferes Verständnis für musikalische Zusammenhänge, kompositorische Vorgehensweisen und biografische Aspekte von Komponisten/innen einschließlich der jeweiligen Epochen.

### Die zehn schönsten und wichtigsten Sinfonien der Musikgeschichte

#### Vortrag

Dieser Vortrag ist der erste Teil einer Reihe, die sich zum Ziel gesetzt hat, das wichtigste Allgemeinwissen um die klassische Musik gebündelt und leicht verständlich zu vermitteln und dabei gleichzeitig die schönsten Werke einzelner Gattungen nach und nach vorzustellen. So sollen die Vorträge Wissen und Genuss gleichermaßen vermitteln. Der Auftakt widmet sich den zehn schönsten Sinfonien. Von Haydn bis Prokofjew werden die wichtigsten Werke mit zahlreichen Hörbeispielen vorgestellt, in ihrer historischen Bedeutung erläutert und in ihrer ganz besonderen Schönheit erfahrbar gemacht.

#### Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Do. 1.3. / 18:30 - 20:00 / 5 €

### Große Musiker im Portrait - zum 100. Geburtstag von Leonard Bernstein

#### Vortrag

Leonard Bernstein wäre in diesem Jahr, am 25. August, 100 Jahre alt geworden. Wie kaum ein anderer Dirigent hat er das Musikleben seiner Zeit geprägt. Vor allem um die Wiederentdeckung Gustav Mahlers hat er sich unschätzbare Verdienste erworben. Aber auch als Komponist hat er seine ganz eigene Ton- sprache gefunden und mit dem Musical „West Side Story“ einen Welterfolg geschaffen. Der Vortrag behandelt beide Aspekte in Bernsteins Schaffen und stellt seine Biografie vor. Anhand vergleichender Hörbeispiele werden die Besonderheiten von Bernsteins Dirigi- erstil deutlich gemacht. Weitere Musikbeispiele lassen auch sein kompositorisches Schaffen anschaulich werden.

#### Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Do. 22.3. / 18:30 - 20:00 / 5 €



Foto: Affiliate

## Große Musiker im Portrait - zum 85. Geburtstag von Willie Nelson

### Vortrag

Der Countrymusiker Willie Nelson feiert in diesem Jahr (am 29. April) seinen 85. Geburtstag. Es wurde ihm keineswegs an der Wiege gesungen, dass er einmal zu einem der bedeutendsten Musiker der USA werden sollte. Und tatsächlich musste er sich seinen langen Weg zum musikalischen Ruhm mühsam erkämpfen. Heute aber zählt er zu den bedeutendsten Persönlichkeiten der Countrymusik und wurde vom „Rolling Stone“ unter die 100 besten Gitarristen aller Zeiten gewählt. Der Vortrag zeichnet den Weg Nelsons nach und macht - auch anhand zahlreicher Hörbeispiele - u. a. deutlich, wie er als Outlaw den Nashville-Sound revolutionierte.

### Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Do. 12.4. / 18:30 - 20:00 / 5 €

## Punk - Mutter der freien Kasseler Kulturszene?

### Vortrag

Ein Blick in die Geschichte des Punkrock in Kassel macht deutlich, dass es immer wieder Angehörige dieser Szene waren, die neue kulturelle Räume erschlossen. Dabei spielte die dem Punkrock eng verbundene Do-It-Yourself-Ästhetik eine entscheidende Rolle. Der Vortrag untersucht ausgehend von diesen Überlegungen, welche Bedeutung der Punk für die Kasseler Kultur insgesamt hatte. In der inzwischen legendären Punkkneipe „Mutter“ soll an ei-

nem authentischen Ort mit zahlreichem Hörbeispielen und Zeitdokumenten ein ebenso informativer wie unterhaltsamer Abend geboten werden.

### Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler Kassel

„Mutter“, Bunsenstr. 15  
Do. 19.4. / 20:00 - 21:30 / 5 €

## So klingt Norwegen

### Von Edvard Grieg bis Kari Bremnes

Die farbenreiche Palette norwegischer Musik entstammt einer betörend schönen Landschaft und ist geistesverwandt mit Künstlern wie Edvard Munch oder Literaten wie Henrik Ibsen. Im Mittelpunkt steht Edvard Grieg, dem es gelang, Norwegen auf die musikalische Weltkarte zu setzen. Es folgten namhafte Komponisten, vor allem auch Komponistinnen. Daneben blühen heute eine virtuose Folklore (maßgeblich durch Fidel-Spieler), Jazzverwandtes (z.B. mit Jan Gabarek) oder so eigen geprägte und international berühmte Songs und Chansons wie die von Mari Boine und Kari Bremnes. Gestaltet wird der spannend unterhaltsame wie informative Mittsommerabend vom Autor und Skandinavien-Experten Jochem Wolff und der Pianistin Julia Reingardt.

### Jochem Wolff, Julia Reingardt Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2  
Sa. 16.6. / 19:00 - 21:15 / 14 €  
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!  
Vorverkauf: 12,00 €

## Haagen Martens Gitarrenduo

*Virtuose Gitarrenmusik von Italien bis Buenos Aires*

*In Kooperation mit Pfarrei Niederurff/Dr. Pollmacher*

Die beiden Gitarristen entführen ihr Publikum in die Vielfalt der Gitarrenmusik Italiens, Spaniens und Südamerikas. Dabei stellen sie Tänze und klassische Werke aus dem Süden Europas dem leidenschaftlichen Tango aus Buenos Aires und den pulsierenden Rhythmen Brasiliens gegenüber. Zum Auftakt erklingen Sonaten von Domenico Scarlatti. Deren italienische Leichtigkeit nimmt das Publikum mit zu den Werken von Gioacchino Rossini und Mario Gangi. Gangi schrieb seine zeitgenössische Hommage, die „Suite Italiana“, über italienische Tanzmusiken wie den Saltarello und die Tarantella. Von Rossini gibt es seine bekannte Ouvertüre zum „Barbier von Sevilla“ zu hören. Die spanische Musik wird vorgestellt durch Liedkompositionen von Federico Garcia Lorca, gefolgt von Übertragungen aus den Ballettmusiken Manuel de Fallas für zwei Gitarren.

### Peter Haagen, Jörn Martens Bad Zwesten

Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3  
Sa. 10.3. / 20:00 - 22:00  
Kartenvorbestellung unter 06693-1619.  
13,00 Euro, vor Ort zu zahlen

## Der Ramschladen

*Drei aufstrebende Gitarristen auf Deutschlandtournee*

*In Kooperation mit Pfarrei Niederurff/Dr. Pollmacher*

Keiner kann es besser ausdrücken, als sie selbst: „Der Ramschladen ist für uns ein kreativer Raum in dem Musikschubladen offen und alle Regale voll mit Ideen sind - er ist unsere musikalische Spielwiese. Wir lieben es, in jedem Konzert uns treiben zu lassen.

Unsere Musik ist eine Einladung um sich zurück zu lehnen, die Augen zu schließen und den Alltag zu vergessen.“ Unsere Lieder entstehen aus dem Gefühl, Gedanken die uns beschäftigen, teilen zu wollen.

Drei Gitarren bilden einen Raum aus Klängen, der mit allerlei Instrumenten ausgeschmückt wird. „Wir tragen in die Welt was uns gefällt und nennen es ‚akustische Poesie‘“.

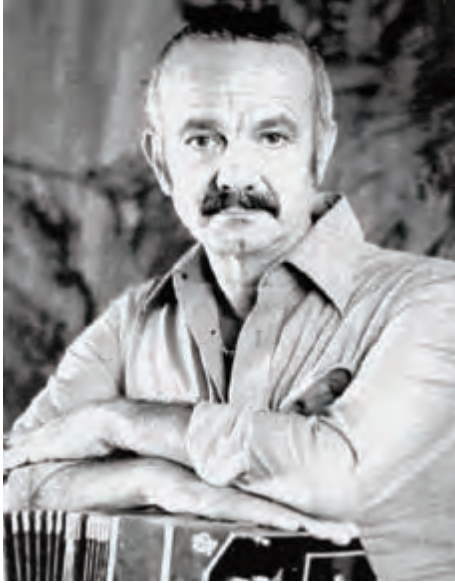
Der Ramschladen veröffentlichte im Januar 2016 sein Debütalbum mit leisen verspielten Klängen und deutschsprachigen poetischen Texten, die erste CD ist mit im Gepäck auf der Tournee.

### Christian Hansel, Vladimir Vambolt, Christian Käsler

**Bad Zwesten**  
Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3  
Fr. 13.4. / 20:00 - 22:00  
Kartenvorbestellung unter 06693-1619.  
Eintritt: 13,00 €, vor Ort zu zahlen

Mit freundlicher Unterstützung der Kasseler Sparkasse





### So sehen Preisträger aus...

#### Junge Talente aus der Region zu Gast

Drei junge Musiker aus Korbach und Wolfhagen erlernten schon in frühester Jugend mehrere Instrumente und gewannen sowohl als Solisten als auch im Zusammenspiel erste Preise, darunter mehrfach im Bundeswettbewerb „Jugend musiziert“. Seit dem Frühjahr 2017 spielen sie als Trio zusammen und stellten fest, dass „die Chemie stimmt“. Da ist es kein Wunder, dass sie bereits erfolgreiche Auftritte auf der Burg Lichtenfels und in Kassel im Rahmen der Reihe „Junges Podium“ der Musikakademie „Louis Spohr“ gestalten konnten. Im Gepäck haben sie unter anderem Klaviertrios von Schostakowitsch und Dvorak, von letzterem das in böhmischer Volksmusik schwebende Dumky-Trio op. 90.

**Noémie Klages, Lea-Marie Hann, Torben Schott Zierenberg**

Ev. Stadtkirche, Poststr. 17  
Sa. 21.4. / 19:30 - 21:15 / 12 €  
Abendkasse ab 18:30 Uhr

### Duo Born: Mi tango querido

*Mi tango querido - eine Liebeserklärung an den Tango*

*Klassischer und moderner Tango - kombiniert mit Valse musette*

Wie ungeheuer spannend der argentinische Tango auch als Konzert sein kann, zeigen auf höchst charmante Art und Weise Bettina Born und Wolfram Born. In einem leidenschaftlichen Zwiegespräch von Akkordeon und Piano spannen sie den Bogen vom traditionellen argentinischen Tango bis zur großen Dramatik der unvergesslichen Kompositionen des genialen Astor Piazzolla. Das Publikum wird mitgerissen im Strudel der Seelenlandschaften des Tango. Und zusätzlich lassen die beiden Musiker ihre eigenen Kompositionen zu perfekten Übergängen dieser Gefühlslandschaften werden. Sympathisch moderiert von Bettina Born und durch einen von ihr interpretierten Tangochan-

son abgerundet, ist ihr Konzert ein spannendes Hörerlebnis.

**Bettina Born, Wolfram Born Zierenberg**

Historisches Rathaus, Marktplatz 1  
Sa. 12.5. / 19:30 - 21:15 / 14 €  
Abendkasse ab 18:30 Uhr

### Sommerserenade

*Chorkonzert mit Orgel und Solistin*

Die Kleine Kantorei St. Martin aus Kassels Hauptkirche - mittlerweile mit über 60 Sängern gar nicht mehr so klein - wird ein sommerliches Konzert geben. Im Mittelpunkt steht dabei die berühmte „Kleine Orgelmesse“ von Josef Haydn. Und - passend zum Sommerabend - werden die Sängerinnen und Sänger unter der Leitung von KMD Eckhard Manz Volkslieder und Lieder zum Mitsingen anbieten und vortragen.

**Eckhard Manz Zierenberg**

Ev. Stadtkirche, Poststr. 17  
Sa. 9.6. / 19:30 - 21:15 / 15 €  
Abendkasse ab 18:30 Uhr

### Capella Musica Dresden (Kammerformation der Dresdener Kapellsolisten)

Mitreibende, vitale Interpretationen sind Programm bei den Dresdner Kapellsolisten. Seit 1994 sind die Mitglieder des Ensembles verbunden in ihrer Leidenschaft für eine epochengetreue Rekonstruktion des barocken, klassischen und romantischen Musikerbes. Unter der Leitung des Mitbegründers und „Primus inter pares“ Helmut Branny erwecken sie die sprachlichen und gestischen Elemente der Musik zu einer lebendigen Klangrede. Dabei gehen klangliche Schönheit und die Suche nach musikalischer Wahrheit Hand in Hand.

**Helmut Branny, Mathias Schmutzler Zierenberg**

Ev. Stadtkirche, Poststr. 17  
Fr. 24.8. / 19:30 - 21:15 / 20 €  
Abendkasse ab 18:30 Uhr

Stimme fungieren als Einheit. Resonanzräume werden geöffnet und eine angemessene Grundspannung, die zum Sprechen nötig ist, wird erzeugt und trainiert. Durch eine gesunde Körperhaltung sowie das Finden der eigenen Sprechtonlage werden Sie belastbarer und kraftvoller. Bewusste Atemführung sowie ein guter Sprechrhythmus helfen zusätzlich, Präsenz und Selbstsicherheit zu erzeugen. Dies sorgt für ein entspanntes Sprechen und ein überzeugendes Auftreten. Gut bei Stimme sein, ist eine Kompetenz, die erlernt werden kann.

**U2220 / Eva Maria Balkenhol Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Sa. 21.4. und So. 22.4. / 11:00 - 15:00 / 40 €  
Anmeldung bis 6.4.

### Stimmbildung

*Für Mitglieder von Chören, Gesangsgruppen, interessierte SängerInnen und Chorleitungen*

#### Wochenendseminar

Sie erhalten grundlegende Informationen über die natürlichen Funktionen der Stimme und was diese für das eigene Singen bedeuten. Dabei stehen insbesondere die Körperhaltung und die Atmung im Fokus. Ein weiterer Aspekt ist der ausgewogene Klang im Chor, der durch die Beschäftigung mit den Resonanzräumen und Gesangsregistern erarbeitet werden soll, um einen homogenen Klang des Chores zu erreichen und die Textverständlichkeit zu gewährleisten. Die praktischen Übungen beziehen den ganzen Körper mit ein und helfen, die Stimme zu entfalten. Diese Übungen sind gruppenorientiert, können aber auch einzeln erprobt werden. Die Unterstützung der Stimme durch den ganzen Körper ist ein wichtiges Ziel dieser Übungen.

**U2221 / Dominik Franz Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Sa. 14.4. und So. 15.4. / 11:00 - 15:00 / 44 €  
Anmeldung bis 30.3.

## Stimmbildung / Gesang / Chöre

### Körper- und Stimmtraining für Vielsprecher

#### Wochenendseminar

Viele berufliche Vielsprecher klagen über Heiserkeit, Rückenschmerzen und mangelnde Belastbarkeit. In Extremfällen führt eine Dauerbelastung zu Stimmbandentzündungen und weiteren gesundheitlichen, sowie psychischen Schäden. Dieses fundierte Körper- und Stimmtraining ermöglicht ein gesundes und kraftvolles Sprechen. Sie bekommen Übungen an die Hand, die helfen, das Gelernte im Alltag zu integrieren. Das Training beinhaltet Übungen, die auch im Schauspiel und im Gesangstraining verwendet werden. Körper und

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

### Schlager der 20er bis 60er Jahre

#### Wochenendseminar

Ein Stelldichein mit Hans, Hilde, Heinz, Marlene, Ilse, Zarah und dem Egon, der am betrunkenen Zustand seiner Liebsten Schuld hat... Wir setzen uns mit der Emma uff de Banke und hören auf, aus Liebe zu weinen.... Tapeutenwechsel braucht schließlich jeder einmal. Nach einem Reeperbahnbummel nachts um





halb eins gehen wir mit der kleinen Stadt schlafen und sind dabei von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt. Nur der Mann im Mond schaut dabei zu. Socken, gute Laune und geölte Stimmen sind natürlich vorausgesetzt!

**U2222 / Christel Thomas**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Sa. 17.3. und So. 18.3. / 10:00 - 15:00 / 55 €  
Anmeldung bis 2.3.

**Sing Africa!**

*Tagesseminar*

In diesem Kurs erwartet Sie ein ganz besonderes Gesangserlebnis. Unter der Leitung des Musikers Sinini Ngwenya aus Zimbabwe lernen Sie südafrikanische Lieder kennen und gemeinsam zu singen. Lassen Sie sich in diesem multikulturellen Chor von den klangvollen Harmonien und beschwingten Rhythmen mitreißen. Wir singen mit Freude, tun dabei gleichzeitig etwas für unser Wohlbefinden und entdecken oder fühlen unsere persönliche Verbindung mit „Mutter Afrika“. Willkommen sind alle, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kurssprache ist überwiegend Englisch.

**U2223 / Sinini Ngwenya**  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
So. 18.3. / 10:00 - 16:00 / 33 €  
Anmeldung bis 2.3.

**Sing und Swing**

*vhs-Chor*

Wir beginnen die Chorprobe mit spielerischen Atem- und Stimmbildungsübungen. Bei leichten Kanons beschwingen uns die Mehrstimmigkeit und der besondere Klang, den ein großer Chor so einladend macht. Intensives Proben von drei- bis vierstimmigen Popsongs, Evergreens, internationalen Liedern und gern Gesungenem aus vergangenen Zeiten erweitert ständig unser Repertoire. Unser traditionelles Sommerkonzert im temporären Bau „Boreal“ des Schlachthofs in der Mombachstraße am 17. Juni 2018 um 16:00h wird das Thema „Frauen und Männer“ haben und ist Teil des Programms. Neue Sängerinnen und Sänger sind willkommen.

**U2230 / Ulrike Meyerholz, Dominik Franz**  
**Kassel**

Friedrichsgymnasium, Humboldtstr. 5,  
Musiksaal I (Altbau)  
Di. 13.2. / 20:00 - 21:30 / 22 Termine / 69 €

**Choradio**

*vhs-Chor*

In diesem vhs-Chor können sich unverzagte Sängerinnen und Sänger stimmlich erproben und gemeinsam traditionelle und populäre Lieder in drei- und vierstimmigen Sätzen einstudieren. Die Liedauswahl folgt den Neigungen der Teilnehmenden. Gelegentliche Auftritte können das Programm abrunden, wobei der Spaß immer im Vordergrund steht. Neue

Sänger/-innen sind herzlich willkommen! Bitte einfach zu Semesterbeginn in die Probe kommen.

**U2231 / Waldemar Sheljaskow**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mi. 14.2. / 18:00 - 19:30 / 17 Termine / 41 €

**Musikwerkstatt - Instrumentalkurse**

Praktische und theoretische Grundkenntnisse werden für das gewählte Instrument vermittelt, um Ihnen eine Hinwendung zu verschiedenen Stilrichtungen der Musik zu ermöglichen.

**Ziele:**

- sichere musikalische und technische Grundlagen
- Hintergrundwissen zum besseren Verständnis und zur Interpretation von Musik durch Musiktheorie und -geschichte

**Stilrichtungen:**

- Folklore, Pop, Blues, Rock, Ethno, Klassik
- Schwerpunkte, die von den Kursleitungen gesetzt werden, können in Absprache mit den Teilnehmenden geändert werden. Ggf. können Instrumente auf Anfrage gestellt werden.

**Orchester der vhs Region Kassel**

Das schon lange bestehende vhs Orchester ist offen für alle, die ein Instrument erlernt haben und ihre Spielpraxis vertiefen wollen. Wir sind eine Mischung aus „alten Hasen“, Lernenden und Wiedereinsteigenden. Uns eint die Freude am gemeinsamen Musizieren. Probieren Sie einfach durch Besuch der Proben, wie weit Ihr Können reicht. Besonders willkommen sind Bratschen und Klarinetten. Am Ende des Semesters gibt es ein Abschlusskonzert mit sommerlich leichtem Programm. Anmeldungen bei der vhs Region Kassel oder in den Proben.

**U2232 / Jürgen Oßwald**  
**Kassel**

Herderschule, Maulbeerplantage 1, Musiksaal  
Do. 15.2. / 18:00 - 21:00 / 15 Termine / 51 €

**Altblockflöte**

Die Altblockflöte, die „flauto dolce“, bietet einen weichen, wohlklingenden Ton, eine bequeme Hand- und Körperhaltung für Erwachsene und eine Menge an Spiel-literatur aus allen Sparten der Musik. Wenn Sie zuvor Sopranblockflöte gespielt haben, können Sie leicht auf die Altblockflöte umsteigen. Wenn Sie bisher ein anderes Instrument gespielt haben oder

endlich eines lernen möchte, sind Sie herzlich willkommen. Mit der Altblockflöte erschließt sich Ihnen ein Instrument, mit dem man im Zusammenspiel mit anderen, aber auch für sich allein viel Freude am Musizieren haben kann. Notenkenntnisse sind von Vorteil, werden aber auch im Zusammenhang mit dem Instrument erlernt bzw. erweitert. Vermittelt wird das Spiel auf der Altblockflöte mit barocker Griffweise. Eine Instrumentenbesprechung wird Teil der ersten Unterrichtsstunde sein. Für die ersten Stunden können einige Leihinstrumente kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Sie haben Fragen? Lassen Sie sich von uns beraten: 0561-1003-1685.

**Grund- und Aufbaukurs**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die vielleicht schon mal Sopranblockflöte gespielt haben oder einige Vorkenntnisse auf der Altblockflöte haben und diese erweitern wollen. Erarbeitung von ein- bis mehrstimmigen Stücken verschiedener Musik-Epochen und Bereiche stehen auf dem Programm, Erweiterung des Tonraumes von f<sup>2</sup> bis c<sup>3</sup>.

**U2234 / Ina Biesewig**  
(Gruppengröße 5-6)

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Do. 15.2. / 16:30 - 17:30 / 12 Termine / 78 €

**Aufbaukurs IV**

Fortsetzung des bisherigen Aufbaukurses III. Erweiterung des Tonraumes bis e<sup>3</sup>, Erarbeitung von ein bis dreistimmigen Stücken verschiedener Musik-Epochen und Bereiche.

**U2235 / Ina Biesewig**  
(Gruppengröße 5-6)

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Fr. 16.2. / 17:30 - 18:30 / 12 Termine / 78 €

**Aufbaukurs V**

Fortsetzung des bisherigen Aufbaukurses IV. Tonraumes bis f<sup>3</sup>. Versetzungszeichen fis, cis, b, es, as. Geeignet für alle, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten und Lust am Zusammenspiel haben

**U2236 / Ina Biesewig**  
(Gruppengröße 5-6)

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Fr. 16.2. / 16:30 - 17:30 / 12 Termine / 78 €



### Blockflötenensemble

Die Blockflöte eignet sich besonders gut für das Spiel im Ensemble. Sei es im Quartett mit Sopran-, Alt-, Tenor- und Bassblockflöte (SATB) oder auch in anderen Besetzungen, z.B. AAA, ATB, etc. Voraussetzung für die Teilnahme am Ensemble ist das Spiel sowohl auf der C- als auch auf der F-Blockflöte, das sichere Beherrschen der Notation über mindestens 1 ½ Oktaven. Da nur begrenzte Zeit zur Verfügung steht ist es gut, relativ sicher „vom Blatt“ spielen zu können. Stücke aus Renaissance und Barock, sowie Folklore aus aller Welt stehen auf dem Programm. Schwierigkeitsgrad: z.B. Lieder und Tänze aus Südamerika für Blockflöten-Quartett von H. Schneider. Bass- und eine Tenorblockflöte können ausgeliehen werden. Beide Tagesseminare können einzeln aber auch zusammen gebucht werden. Rückfragen und Infos unter: 0561-1003-1685.

#### U2237 / Ina Biesewig

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Sa. 14.4. / 14:00 - 17:45 / 24,50 €  
Anmeldung bis 30.3.

#### U2238 / Ina Biesewig

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Sa. 5.5. / 14:00 - 17:45 / 24,50 €  
Anmeldung bis 20.4.

### Gitarre

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihnen einen schnellen und unkomplizierten Weg, das Gitarrespielen über praktische und theoretische Grundkenntnisse zu erlernen. Schon nach wenigen Stunden sind Sie in der Lage, erste Lieder mit Akkorden zu begleiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, werden aber nach und nach mit vermittelt. Im Vordergrund steht allein die Freude am Musizieren. Lediglich ein eigenes Instrument ist für den Unterricht und zu Hause erforderlich. Sie können sich für die ersten Kursstunden ein Instrument bei uns ausleihen. Wir halten eine begrenzte Anzahl von Instrumenten für Sie bereit. Das erleichtert Ihnen vielleicht den Einstieg.

Wir bieten ihnen zwei Kurstypen, die sich im Preis unterscheiden:

1. Gruppengröße 5 - 6 Teilnehmende
2. Gruppengröße 6 - 9 Teilnehmende
3. Gruppengröße 9 - 12 Teilnehmende

Ein Quer- oder Wiedereinstieg ist grundsätzlich möglich. Wir empfehlen zuvor ein Beratungsgespräch, um zu klären, welcher Kurs bzw. welche Stufe sinnvoll ist: Telefon 0561-1003-1685.

### Grundkurse

Eine Einführung in das Spiel der akustischen Gitarre-Liedbegleitung. Vermittelt werden die wichtigsten Grundakkorde sowie einfache Schlag- und Zupftechniken. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### U2240 / Christian Christe

[Gruppengröße 5-6]  
**Ahnatal-Heckershausen**  
Gemeindezentrum, Vereinsraum, Dorfplatz 2  
Mo. 12.2. / 17:15 - 18:00 / 12 Termine / 58,50 €

#### U2242 / Lars Kraume

[Gruppengröße 5-6]  
**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Di. 13.2. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine / 78 €

#### U2243 / Andreas Goßmann

[Gruppengröße 9-12]  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Di. 13.2. / 17:00 - 18:30 / 10 Termine / 54 €

#### U2244 / Klaus Macpolowski

[Gruppengröße 6-9]  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mi. 14.2. / 16:00 - 17:00 / 12 Termine / 65 €

#### U2245 / Christian Christe

[Gruppengröße 6-9]  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Do. 15.2. / 17:00 - 18:00 / 12 Termine / 65 €

### Aufbaukurse I

Liedbegleitung: Vertiefung, Erweiterung der Akkord- und Griffkenntnisse. Neue Spiel- und Zupftechniken. Voraussetzung: Grundkurs oder Beherrschung der Grundakkorde ohne Barré-Akkorde.

#### U2249 / Christian Christe

[Gruppengröße 5-6]  
**Ahnatal-Heckershausen**  
Gemeindezentrum, Vereinsraum, Dorfplatz 2  
Mo. 12.2. / 18:00 - 18:45 / 12 Termine / 58,50 €

#### U2250 / Andreas Goßmann

[Gruppengröße 6-9]  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Di. 13.2. / 18:30 - 19:30 / 10 Termine / 54 €

#### U2251 / Klaus Macpolowski

[Gruppengröße 5-6]  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mi. 14.2. / 17:00 - 18:00 / 12 Termine / 78 €

#### U2252 / Christian Christe

[Gruppengröße 5-6]  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Do. 15.2. / 18:00 - 18:45 / 12 Termine / 58,50 €

### Aufbaukurse II

Liedbegleitung: Aufbauend auf dem Grund- und Aufbaukurs I werden weitere Zupf- und Schlagtechniken erarbeitet. Neueinstieg nach Rücksprache möglich.

#### U2255 / Christian Christe

[Gruppengröße 5-6]  
**Ahnatal-Heckershausen**  
Gemeindezentrum, Vereinsraum, Dorfplatz 2  
Mo. 12.2. / 18:45 - 19:30 / 12 Termine / 58,50 €

#### U2256 / Klaus Macpolowski

[Gruppengröße 5-6]  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mi. 14.2. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine / 78 €

### Aufbaukurse III

Liedbegleitung: Aufbauend auf den Grund- und Aufbaukursen werden u. a. weitere Zupf- und Schlagtechniken erarbeitet. Neueinstieg nach Rücksprache möglich.

#### U2257 / Christian Christe

[Gruppengröße 5-6]  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Do. 15.2. / 18:45 - 19:30 / 12 Termine / 58,50 €

#### U2260 / Klaus Macpolowski

[Gruppengröße 5-6]  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mi. 14.2. / 19:00 - 20:00 / 12 Termine / 78 €

### Aufbaukurse IV

Liedbegleitung: Aufbauend auf den Grund- und Aufbaukursen werden u. a. weitere Zupf- und Schlagtechniken erarbeitet. Neueinstieg nach Rücksprache möglich.

#### U2265 / Christian Christe

[Gruppengröße 5-6]  
**Ahnatal-Heckershausen**  
Gemeindezentrum, Vereinsraum, Dorfplatz 2  
Mo. 12.2. / 19:30 - 20:30 / 12 Termine / 78 €

#### U2266 / Christian Christe

[Gruppengröße 5-6]  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Do. 15.2. / 19:30 - 20:30 / 12 Termine / 78 €

### Projekt: Band

Du spielst ein Instrument? Willst aber nicht immer nur allein üben? Oder suchst du eine neue Herausforderung? Dann bist du in diesem Projekt richtig! Musik in einer Band zu machen, bringt neben viel Spaß auch einige neue Aufgaben mit sich, wie zum Beispiel das musikalische Kommunizieren oder Arrangieren. Jeder wird an seinem individuellen Leistungsstand abgeholt und gefördert, ebenso passt sich auch der Schwierigkeitsgrad der Songs den Teilnehmenden an. Bei einer Vorbesprechung können Songvorschläge eingebracht werden. Am Projekt-Ende werden alle eingeübten Songs aufgenommen und jeder Teilnehmende erhält eine CD. Voraussetzung:



### Ukulele

Manche mögen's leicht. Wer Lust auf Liedbegleitung hat, kann mit der viersaitigen Schwester der Gitarre fast alles machen: vom einfachsten Kinderlied bis zum swingenden „Somewhere over the Rainbow“. Eine Einführung in die Grundlagen des Ukulelen-Spiels für alle, die Tipps und Tricks für dieses wunderbare Instrument suchen. Melodie- und Akkordspiel mit aufbauenden Anschlag- und Grifftechniken abwechselnd für die rechte und linke Hand. Gespielt wird in der Stimmung g-c-e-a. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, trotzdem bitte Notenblätter mitbringen.

#### Grundkurs

**U2278 / Bernd Meyerholz**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12

Do. 15.2. / 15:00 - 16:15 / 10 Termine / 45 €

#### Aufbaukurs VII

Voraussetzung: Aufbaukurs VI. Neueinstieg nur nach Rücksprache vor Kursbeginn mit der Kursleitung möglich

**U2279 / Bernd Meyerholz**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12

Do. 15.2. / 16:30 - 17:45 / 10 Termine / 45 €

### Mundharmonika

*Folk- und Countryharp I*

*Tagesseminar*

Wie kein anderes Instrument lässt sich eine Mundharmonika überall hin mitnehmen und ist einfach zu erlernen, weil keine besonderen Fähigkeiten oder Notenkenntnisse benötigt



gen: Vorbesprechung am Mi. 21.2. / 19:30 - 20:30, Grundkenntnisse am Instrument (z.B. Akkordspiel und verschiedene Rhythmen).

**U2274 / Christian Christe**

Bitte mitbringen: Eigene Instrumente. Ggf. können diese nach Absprache in der Vorbesprechung gestellt werden.

**Kassel**

Schön-Klang-WG, Dennhäuser Str. 116

Mi. 28.2. / 19:30 - 21:30 / 10 Termine / 108 € + 15 € Studiomiete

### Recording Workshop

*Geht nicht, gibt's nicht!*

*Wochenendseminar*

Nicht jeder kann und will sich ein teures Studio für Aufnahmen von Musik und Sprache leisten. Der technische Fortschritt bietet uns mittlerweile kostengünstige Möglichkeiten, Audioaufnahmen selbst zu realisieren. Gewusst wie, lässt sich damit eine ganze Menge anstellen. Zudem besitzt fast jeder einen Laptop oder Computer, und Software ist größtenteils auch kostenlos verfügbar. Doch wie damit aufnehmen?

Der Kurs ist für alle gedacht, die Musik oder Audiomaterial Zuhause, unterwegs oder im Probenraum aufnehmen wollen. Wir werden verschiedene Aufnahmetechniken, den richtigen Einsatz der Aufnahmeprogramme (+ einfache Bearbeitung) sowie das Mikrofonieren von Instrumenten/Stimme erlernen und üben. Nützlich, aber keine Voraussetzung zur Teilnahme: Laptop (und Audiointerface).

**U2276 / Lars Kraume, Christian Christe**

**Kassel**

Schön-Klang-WG, Dennhäuser Str. 116

Sa. 10.3. und So. 11.3. / 10:00 - 17:00 / 73,50 €

Anmeldung bis 23.2.

+ 5 € Raummiete an Kursleitung

werden. Auf anschauliche Art werden die elementaren Spieltechniken der Harp vermittelt, sodass der Kurs ein idealer Einstieg ist. Neben einem Folk-Stück und einem Spiritual zum Einstieg werden das Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken geübt. Verwendet wird eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter. Ein Instrument kann im Kurs ab EUR 30,- erworben werden. Außerdem sind spezielle Lehrbücher (mit CD) erhältlich, die es erleichtern, zu Hause alleine weiterzumachen. Weitere Infos unter: [www.didi-neumann.de](http://www.didi-neumann.de)

**U2280 / Didi Neumann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

So. 18.3. / 10:00 - 17:00 / 40 €

Anmeldung bis 2.3.

**Bauer & Hieber**

*Ihr Notenspezialist* Kassel

**Noten und klassische CDs**

**Bauer & Hieber bei Musik Eichler**

Ständeplatz 13 • 34117 Kassel

Tel: 0561 / 9 18 88 61 • Fax: 9 18 88 63

[kassel@bauer-hieber.com](mailto:kassel@bauer-hieber.com) • [www.bauer-hieber.com](http://www.bauer-hieber.com)



## Keyboard/Klavier

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihnen einen Weg, Tasteninstrumente wie Keyboard oder Klavier schnell und unkompliziert zu erlernen. Schon nach wenigen Stunden sind Sie in der Lage, erste Melodien zu spielen und mit Akkorden zu begleiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, alleine die Freude am Musizieren genügt. Im Unterricht stehen Ihnen geeignete Instrumente zur Verfügung. Lediglich zu Hause sollte ein Instrument vorhanden sein. Geeignet für Interessierte ab 14 Jahren!

### Grundkurse

#### U2283 / Christian Köhn

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Di. 13.2. / 18:15 - 19:15 / 10 Termine / 65 €

#### U2284 / Christian Köhn

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Mi. 21.2. / 18:15 - 19:15 / 10 Termine / 65 €

### Aufbaukurse I

#### U2285 / Christian Köhn

Voraussetzung: Grundkurs oder entsprechende Vorerfahrungen.

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Di. 20.2. / 17:00 - 18:00 / 10 Termine / 65 €

#### U2286 / Christian Köhn

Voraussetzung: Grundkurs oder entsprechende Vorerfahrungen.

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Mi. 21.2. / 19:30 - 20:30 / 10 Termine / 65 €

## Perkussion

Perkussion (lat.: percutere/schlagen) gilt in der Musik als Oberbegriff für das Spiel aller Instrumentenarten aus dem Bereich der Schlag- und Effektinstrumente, einschließlich des menschlichen Körpers als

**KLAVIERAKTIV**  
DIE EDGAR KNECHT KLAVIERSCHULE

KLASSIK JAZZ ROCK LATIN POP ...

15 JAHRE

fon 0561 3165888 www.klavieraktiv.de

**Instrument.** Die Percussion gilt als die urtümlichste Form des Musizierens und ist in Instrumentierung und Spielweise stark durch regionale Besonderheiten geprägt. Wir stellen Ihnen einige populäre Percussionsstile und Richtungen sowie die damit verbundenen typischen Rhythmen und Spielweisen vor.

### Afrikanische Percussion

Sie lernen die Grundkenntnisse der afrikanischen Percussion auf Djembe, Basstrommel und verschiedenen Percussions-Instrumenten unter Einbezug von Körper und Stimme kennen. Rhythmus und Bewegung sind eng miteinander verknüpft, können ungeahnte Energien freisetzen und viel Spaß bereiten! Im Mittelpunkt stehen einfache Basis-Grooves und die Freude am gemeinsamen Trommeln und Grooven. Ziel ist es, einen einfachen traditionellen afrikanischen Rhythmus mehrstimmig zu spielen. Instrumente stehen gegen eine Leihgebühr bereit.

#### U2294 / Birgit Schließer

Grund- und Aufbaukurs

Voraussetzungen: Interessierte mit Vorkenntnissen nach Rücksprache mit der Kursleitung

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Do. 15.2. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 83,50 € + 10 € Instrumenten-Leihgebühr an Kursleitung

#### U2295 / Birgit Schließer

Aufbaukurs

Voraussetzung: Grundkurs oder Interessierte mit guten Vorkenntnissen nach Rücksprache mit der Kursleitung.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Fr. 16.2. / 17:30 - 19:00 / 12 Termine / 83,50 € + 10 € Instrumenten-Leihgebühr an Kursleitung

### Cajón - die Trommelkiste

Grundkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Einstieg in das Cajón-Spiel suchen. Die Geheimnisse der Trommelkiste werden gelüftet, grundlegende Rhythmen und Spieltechniken vorgestellt und das Rhythmuspiel trainiert. Voraussetzung: eigenes Instrument.

#### U2297 / Lars Kraume

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mo. 19.2. / 18:45 - 19:45 / 10 Termine / 46,50 €

### Cajón - die Trommelkiste

Wochenendseminar

Für den einen ist es nur eine Holzkiste, für den anderen das kleinste Schlagzeug der Welt. Die Cajón hat in den letzten Jahren eine Erfolgsgeschichte hingelegt. Sie ist praktisch, quadratisch und ein Wunderwerk an Klangvielfalt. Dieser Kurs richtet sich an alle, denen es schon lange in den Fingern juckt und die

einen Einstieg in das Cajón-Spiel suchen. Die Geheimnisse der Trommelkiste werden gelüftet, grundlegende Rhythmen und Spieltechniken vorgestellt und das Rhythmuspiel trainiert. Sollten Sie ein Instrument benötigen, geben Sie dies bitte unbedingt bei der Anmeldung mit an.

#### U2298 / Lars Kraume

Kassel

Schön-Klang-WG, Dennhäuser Str. 116  
Sa. 17.3. und So. 18.3. / 11:00 - 15:00 / 42 €  
Anmeldung bis 2.3.

+ ggf. 10 € Leihgebühr für Instrument  
+ 5 € Raummiete an Kursleitung

## Tanz Aktuell

Die nachstehenden Kurse und Wochenendseminare geben Einblicke in unterschiedliche Richtungen des aktuellen Tanzgeschehens. Neben traditionellen Tanzstilen wie Orientalischer Tanz, Flamenco, Stepp-Tanz und Rock'n'Roll reicht die Palette über Tango-Argentino, Carleston, zeitgenössischem Tanz etc. bis hin zu DanseVita®.

### Orientalischer Tanz - Raqs Sharqi

Der Orientalische Tanz - Raqs Sharqi (wörtlich übersetzt: Tanz des Ostens) ist ein weiblicher Solotanz, der seinen Ursprung im Vorderen Orient hat. Er entwickelte sich über Jahrhunderte vom rituellen Geburts- und Fruchtbarkeitstanz über den Fest- bis hin zum heutigen Folkloretanz. Es ist ein sinnlicher Tanz, dessen weiche und runde Bewegungen die Mitte des Körpers, das Zentrum, bewusst und lebendig machen. Der Tanz kann voller Temperament, aber auch voller Weichheit sein. Ziel der Kurse ist, über den Tanz ein neues, sensibles Körperbewusstsein zu erfahren und die kulturellen Besonderheiten dieser Tanzkunst kennen zu lernen.

### Orientalischer Tanz - Fitness und Körpergenuss pur

Grundkurse - Für Frauen ab 50 plus

Orientalischer Tanz bietet mit seinen weichen und temperamentvollen Bewegungen gute Möglichkeiten, wieder mit neuem Elan durchzustarten. Sie erleben ein neues Körpergefühl, genießen Ihre Weiblichkeit, regen Ihre Lebensfreude an und sorgen damit für psychischen Ausgleich. Dieser Tanz ist zudem ein ganzheitliches Fitnesstraining. Ganz gezielt fördert er u.a. Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit, stärkt insbesondere den Beckenboden, die Rücken- und Bauchmuskulatur und nebenbei beugt er Osteoporose vor. Geeignet für Frauen mit und ohne Vorkenntnissen.



Bitte bringen Sie leichte Bewegungskleidung, einen Schal oder ein Hüfttuch, Gym.Schuhe oder rutschfeste Socken mit.

**U2300 / Marlene Röse  
Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Di. 13.2. / 11:00 - 12:30 / 10 Termine / 54 €

**U2301 / Birgit Göbel, Saida  
Kassel**

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4  
Do. 15.2. / 19:45 - 21:00 / 10 Termine / 45 €  
+ 5 € Raumnutzung an Kursleitung

**Orientalischer Tanz - Raqs Sharqi**

Vertiefung der grundlegenden Bewegungsabläufe, kleine Choreografie und neue Schritt-kombinationen. Bitte Bewegungskleidung und ein Tuch mitbringen.

**Grund- und Aufbaukurs I für Frauen**

**U2304 / Marlene Röse  
Kaufungen-Oberkaufungen**

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19  
Mo. 12.2. / 19:30 - 21:00 / 12 Termine / 65 €

**Aufbaukurse II für Frauen**

Mit gezieltem Training der Tanz-Technik werden neue, abwechslungsreiche Ausdrucks- und Bewegungs-Qualitäten erlernt, die in einer Choreografie zu moderner oriental. Musik umgesetzt werden können. Neuanmeldungen nur nach Rücksprache möglich.

**U2305 / Ute Dib  
Fuldatal-Rothwesten**

Dorfgemeinschaftshaus, Karl-Marx-Str. 19  
Do. 15.2. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 65 €

**U2306 / Ute Dib  
Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 14.2. / 19:30 - 21:00 / 12 Termine / 65 €

**Orientalischer Tanz - Shaabi**

**Aufbaukurs V für Frauen**

Shaabi - mitreißend und frech - ist Spaß pur! Der Tanz hat sich in der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts aus dem Baladi entwickelt und ist aktueller denn je. Mit modernen Einflüssen aus Tanz und Musik der neuen Generation startet dieser Partytanz nicht nur in Kairo voll durch. Auf geht's: it's shaabi-time

**U2307 / Karin Hartmann, Shahena  
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 65 €

**Orientalischer Tanz - Melaya Leff**

**Aufbaukurs VI für Frauen**

Die Melaya Leff ist ein großes schwarzes mit Pailletten abgesetztes Tuch (min. 1,25 m x 2,00 m), das ursprünglich als eine Art Mantel (Verhüllung) verwendet wurde.

In den 20er Jahren entwickelte sich mit diesem Tanzutensil beim Baladi (Folkstanz) und hauptsächlich beim Eskanderani (Fischertanz) ein eigener Tanzstil, bei dem die Tänzerin mit der Melaya Leff kokettiert und sich mit diesem Accessoire frech in Szene setzt.

In diesem Workshop stehen die richtigen Handgriffe, das Drapieren und das Kokettieren mit der Melaya Leff am Beispiel von Schrittkombis im Vordergrund.

Bitte Melaya Leff mitbringen (bei Fragen bitte Dozentin kontaktieren).

**U2311 / Karin Hartmann, Shahena  
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 14.2. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 65 €

**Bollywood**

**Tanzen wie im indischen Film**

**Für Frauen**

**Tagesseminar**

Durch die natürlichen, harmonischen Bewegungen des Bollywood-Tanzes, seinem hohen Maß an Koordination und Ausdruckskraft, entwickelt sich ein intensives und sensibles Körpergefühl. Die mitreißenden Melodien und gefühlvollen Songtexte vermitteln Lebensfreude und laden ein, im Rhythmus und der Musik aufzugehen. Erlernt wird eine kleine Choreografie mit typischen Bollywood-Tanz-Elementen. Bitte Stoppersocken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

**U2312 / Ute Dib  
Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Sa. 14.4. / 14:00 - 18:30 / 25 €  
Anmeldung bis 30.3.



### Tribaltanz

#### Tanzen im Fluss

#### Grund- und Aufbaukurs für Frauen

Tribal ist wie eine Sprache - der gemeinsame Tanz wie eine gute Unterhaltung. Die jeweiligen Tanz-Kombinationen werden über non-verbale Zeichen angezeigt und in unterschiedlichen Formationen z.B. als Duo, Trio, Quartett, in Reihen, im Chorus oder im Kreis getanzt. Wir üben Kombinationen aus Neas Fundamentals und ITS zu unterschiedlichen Musiken in wechselnden Formationen mit verschiedenen Accessoires wie Flamencofächer, Rock und Vampirumhang. Neuaufnahmen sind herzlich willkommen, Voraussetzung: gute Grundkenntnisse im orientalischen Tanz.

#### U2313 / Stefanie Saur

##### Kassel

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4  
Fr. 16.2. / 19:15 - 20:45 / 12 Termine / 65 €  
+ 14 € für Raumnutzung an Kursleitung

### Tango Argentino

#### Für Paare

#### Wochenendseminar

Tango ist Begegnung, ein Wechselspiel zwischen Nähe und Distanz, ein Dialog von Führen und Folgen, eine intensive Kommunikation zwischen Mann und Frau. Es ist ein in jedem Alter erlernbarer Tanz, der Spaß und Freude bereitet und große Kreativität zulässt. Geeignet für neu Einsteigende oder auch zum „Auffrischen“. Um Paaranmeldung wird gebeten.

#### U2324 / Ulrich Görtz, Birgit Mann

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 14.4. und So. 15.4. / 12:00 - 15:00 / 40,50 €  
Anmeldung bis 30.3.

### Flamenco

Entdecke deine Leidenschaft! Flamenco ist eine Welt voller Emotionen und Temperament, die auch du erfahren kannst. In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des Flamenco: gute Körperhaltung, Zapateados (Fußrhythmen), Brazos (Armbewegungen). Der Kurs ist für Personen mit und ohne Tanzerfahrung geeignet. Tanzpartner/-in sind nicht erforderlich. Teilnehmerinnen bringen bitte Pumps mit festem Absatz und einen Rock mit, männliche Teilnehmer Schuhe mit festem Absatz.

#### U2326 / Milagros De la Fuente

##### Kassel

Studio Fuego y Arena, Frankfurter Str. 62  
Mo. 19.2. / 17:30 - 18:30 / 10 Termine / 46,50 €  
+ Raummiete an Kursleitung 10 €

### Tanz Africa!

#### Tagesseminar

Willkommen zu einem spannenden Einführungsworkshop Afrikanischer Tanz. Unter der Leitung von Sinini Ngwenya, Musiker und Performer aus Zimbabwe, lernen Sie typische Bewegungen kennen, wie sie zum Beispiel beim kraftvollen „Gumboot dancing“ vorkommen. Wir tanzen wie Zulu-Krieger, lernen zeremonielle „Isitshikitsha-Schritte“ kennen und kreieren eigene, von mitreißenden Rhythmen inspirierte Bewegungen. Ein Tanz-Erlebnis für jedes Alter und für alle, die Spaß an Bewegung mitbringen. „Tanz Afrika“ ist ein inspirierender Workshop für Körper, Geist und Seele. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Unterrichtssprache ist überwiegend Englisch.

#### U2327 / Sinini Ngwenya

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
So. 22.4. / 10:00 - 16:00 / 33 €  
Anmeldung bis 6.4.

### Rock'n'Roll

#### Grund- und Aufbaukurs

Wenn es Ihnen beim Rock'n'Roll in den Beinen kribbelt, lernen Sie hier abwechslungsreiche Schrittfolgen, Tanz- und leichte akrobatische Figuren, bei denen der Spaß an der tänzerischen Bewegung im Vordergrund steht. Paare und Singles sind herzlich willkommen.

#### U2328 / Martin Walke, Heike Lengelsen

##### Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
Mo. 12.2. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine / 54 €

### Hip Hop

#### Für Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahre

Hip Hop, das sind spannende Choreographien, die wir zusammen erarbeiten. Dabei kannst du Songs mit aussuchen und deine Kreativität in die Choreographien mit einbringen. Auch ohne Vorkenntnisse könnt ihr euer Können ausprobieren. Alles was du brauchst ist Spaß und Lust am Tanzen. Komm vorbei und probiere es aus.

#### U2330 / Sophia Dobers

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 20.2. / 17:15 - 18:30 / 12 Termine / 61 €

### Stepptanz 60plus

Es ist nie zu spät, die eigenen Träume zu leben. Nach den Filmen von Fred Astaire und Shirley Temple wollte fast jeder schon mal mit dem Steppen beginnen. Dieser Kurs macht es möglich. Mit guter Laune und viel Spaß lassen wir die Füße tanzen.

#### U2331 / Heike Neumeyer

##### Grundkurs

Ein lustvoller Einstieg ins Steppen.

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 14.2. / 11:30 - 12:30 / 15 Termine / 54 €

#### U2332 / Heike Neumeyer

##### Aufbaukurs

Für Interessierte mit Stepp-Erfahrungen!

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 14.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 81 €

### Stepptanz

Tanz, Tanz und nochmals Tanz steht im Mittelpunkt. Neben Exercises, der Erarbeitung fester Schrittkombinationen und Platz, die „eigenen Schritte“ zu entdecken, stehen Spaß und die Begeisterung, Musik mit den Füßen zu machen, an erster Stelle.

#### U2333 / Heike Neumeyer

##### Grundkurs

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 14.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €

#### U2334 / Heike Neumeyer

##### Aufbaukurs I

Weiterführung und Vertiefung

Voraussetzung: Grundkurs

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 14.2. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine / 54 €

### STEPvisite - Showgruppe

Tänzer und Tänzerinnen, die Bühnenluft wittern möchten, sind hier richtig. Mit den erarbeiteten Choreografien ist eine abendfüllende Stepp-Tanz-Show geplant. Voraussetzung: Aufbaukurs I oder fortgeschrittene Stepp-Tanz-Kenntnisse.

#### U2335 / Heike Neumeyer

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 14.2. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine / 54 €

### → Ballett für Kinder und Jugendliche

Siehe Kurs U6230 ff., Seite 142

### Charleston

#### Der gute Laune Tanz

#### Tagesseminar

Der exzentrische amerikanische Modetanz der 1920er Jahre, den Josefine Baker nach Europa brachte, hat einen mitreißenden Charakter und einen recht sportlichen Effekt. Grundlage sind isolierte Bewegungen, die einen in die Lage versetzen, einzelne Körperteile getrennt



voneinander bewegen zu können. Charakteristisch sind die X / O Kombination der Beine und das schwunghafte „Schlenkern“ der Extremitäten in alle Richtungen. Er vereint Beweglichkeit und Witz und macht deshalb riesigen Spaß - auch oder gerade, weil man ihn ohne Partner/-in tanzen kann. Bitte Sportkleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

**U2339 / Birgit Kaiser****Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 17.3. / 11:00 - 14:00 / 15 €  
Anmeldung bis 2.3.

**Zeitgenössische Tanztechnik und Tanztheater 55 plus**

Schon etwas in die Jahre gekommen? Nur Mut! Tanz, Theater, Bewegung, Ausdruck - der Körper hat viel zu erzählen, auch wenn vielleicht keine großen Sprünge mehr möglich sind. Ein schonendes Warm-up und ein fundiertes Körpertraining führen zu dynamischen Bewegungssequenzen und kleinen Choreografien. Hier finden Sie Fitness für Leib und Seele in einem modernen Tanztraining für alte Hasen und junggebliebene Alte!

**U2341 / Mirjam Henß****Kassel**

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4  
Mo. 19.2. / 18:30 - 19:45 / 12 Termine / 65 € + 20 € für Raumnutzung an Kursleitung

**Tänzerische Körperarbeit****Grundlagen der Laban-Bartenieff-Bewegungsstudien****Wochenendseminar**

Laban-Bartenieff-Bewegungsstudien, begründet von dem österreich-ungarischen Tänzer und Tanztheoretiker Rudolf von Laban und weiterentwickelt von seiner Schülerin Irmgard Bartenieff, haben in vielen Bereichen Einfluss genommen: Von Tanz, Theater und Sport bis hin zu Therapieformen. Laban analysierte die menschliche Bewegung in 6 Kategorien: Körper, Raum, Antrieb, Form, Phrasierung und Beziehung.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns hauptsächlich mit der Kategorie „Körper“, wobei die anderen Kategorien am Rande thematisiert werden. Zum Einstieg werden wir uns mit einigen „Bartenieff Fundamentals“ vertraut machen, Bewegungssequenzen, die die Verbindungen im Körper bewusst und dadurch den Bewegungsprozess deutlich erfahrbar machen. Für alle an Tanz interessierte, die offen sind für neue Trainings- und Ausdrucksformen. Bitte bequeme Bewegungskleidung und dicke Socken mitbringen.

**U2342 / Jutta Irlé****Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 10.3. / 10:00 - 16:00  
So. 11.3. / 10:00 - 14:00 / 50 €  
Anmeldung bis 2.3.

**→ Vinyasa Yoga Flow Workshop**

„Loslassen kostet weniger Kraft als Festhalten und dennoch ist es schwerer...“  
Eine fließende Yogasequenz, die einem Tanz auf der Yogamatte gleicht.  
Siehe U3393, Seite 80

**Der Drehtanz der Derwische****Tagesseminar**

Der Drehtanz der Derwische ist eine alte Sufi-Technik, genauer gesagt eine körperbezogene Methode des Mevlevi-Ordens, bei dem die Praktizierenden in eine Art Ekstase verfallen, um sich so Allah zu nähern. Es ist eine sehr ungewöhnliche Praktik, die auf den islamischen Mystiker Rumi zurückgeht, der im 13. Jahrhundert in Persien lebte. In diesem Seminar werden verschiedene Sufi-Praktiken vorgestellt und ausprobiert, die in engem Zusammenhang mit dem Drehtanz stehen und auf diesen vorbereiten, wie auch der Dreh-Tanz selbst. Zudem wird es eine kurze Einführung in den Sufismus geben, um den Hintergrund und Sinn des Drehtanzes besser zu verstehen. Bequeme Kleidung sowie zwei dicke Paar Socken sind mitzubringen.

**U2343 / Amira R. Kühling, Heilpraktikerin Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
So. 6.5. / 10:00 - 17:00 / 38,50 €  
Anmeldung bis 20.4.

**→ Energy Dance®**

Siehe U3784, Seite 96

**Tanz des Lebens - DanseVita®**

Wir begeben uns auf eine gemeinsame, lebendige Tanzreise, die vitalisierend und befreiend wirkt. DanseVita lädt Frauen und Männer aller Altersgruppen ein, in Bewegung Energie zu tanken und Ihre Lebensfreude zu spüren. Mal kräftig und wild, mal meditativ und sanft, aber immer jenseits von Richtig und Falsch! DanseVita bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit einer bunten Mischung aus Musik, freiem Tanz und dem Angebot an vielfältigen Übungen tanzend inspirieren zu lassen. DanseVita stärkt und harmonisiert Ihr körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur das Interesse, dabei zu sein. Bitte Bewegungskleidung und etwas zu trinken mitbringen.

**U2344 / Antje Holbein****Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Fr. 16.2. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 73 €

**Internationale Volkstänze****Tanzen ist gehüpftes Glück****Aufbaukurs**

Tanz ist seit Menschengedenken Ausdrucksmittel zur Verständigung und zur Bewältigung alltäglicher Ereignisse. Leichte bis mittelschwere Folkloreanzformen sowie meditative Tänze vermitteln Spaß und Genuss an innerer und äußerer Bewegung.

**U2347 / Petra Einrauch****Kassel**

Evang. Lukasgemeinde, Leuschnerstr. 40  
Di. 6.2. / 10:45 - 12:15 / 15 Termine / 95 €  
Neuaufnahme nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin. Tel: 0561-407600

**Griechische Volkstänze****Grundkurs + Aufbaukurs**

Liebhaber Griechenlands kennen und schätzen die positive Lebenseinstellung der Griechen, die sich in den Tänzen und der Musik ausdrücken. Lernen Sie die beliebtesten Volkstänze von Thrakien bis Kreta kennen und lassen Sie sich von der Stimmung des Sirtaki verführen. Es handelt sich meist um Kreistänze, bei denen jeder mitmachen kann. Bitte bringen Sie bequeme sportliche Kleidung mit.

**U2348 / Konstantinos Karageorgos****Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 13.2. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine / 54 €

**Line Dance auf lateinamerikanisch****Grundkurs**

Line Dance und Country-Musik, das gehört zusammen. Aber Line Dance zu lateinamerikanischen Rhythmen? Na klar! Nach einer lebhaften Einstimmung und zielgerichtetem Aufwärmen zur Dehnung und Lockerung, lernen wir Schrittkombinationen in Anlehnung an Tänze wie z.B. Cha-Cha-Cha, Tango, Salsa, Merengue und Rumba kennen. Wechselnde Raumorientierungen, zu 2 oder 4 Wänden, ergeben die Einbindung wechselnder Partner innerhalb der Gruppe. Aus dieser Mischung ergibt sich ein abwechslungsreiches Programm, das zum Ausklang mit einer ruhigeren Dehnungsphase abgerundet wird.

**U2350 / Jutta Irlé****Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 25.6. / 10:00 - 13:00 / 3 Termine / 33 €



### Irish Dance - Workshop

#### Grundkurs

#### Tagesseminar

Irish Dance bezeichnet verschiedene Volkstänze, die allein, in Paaren oder in Gruppen getanzt werden können. Als moderne Form bekannt sind auch Danceshows wie "Lord of the Dance" und "Riverdance", die seit den Uraufführungen in den 90er Jahren nichts an Ihrer Faszination eingebüßt und somit maßgeblich zur Popularität des Irish Dance beigetragen haben. In diesem Workshop erlernen Sie einfache Grundschritte und studieren gemeinsam eine kleine Choreographie ein. Bitte Gymnastikschuhe oder Sportschuhe mitbringen.

#### U2358 / Alessandro Cristin

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 21.4. / 14:00 - 17:00 / 17 €  
Anmeldeschluss 11.4.

#### U2359 / Alessandro Cristin

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Sa. 26.5. / 14:00 - 17:00 / 17 €  
Anmeldeschluss 16.5.

### Irish Dance - Workshop

#### Aufbaukurs

#### Tagesseminar

Alle, die bereits Erfahrungen mit Irish Dance haben, Schritte vertiefen, neue Schrittvarianten erlernen und eigene kleine Choreographien entwickeln möchten, sind hier genau richtig. Bitte sportliche Kleidung und Gymnastik- oder Sportschuhe mitbringen.

#### U2361 / Alessandro Cristin

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 30.6. / 14:00 - 17:00 / 17 €  
Anmeldung bis 20.6.

## Kreistänze

### Für Frauen mit etwas Tanzerfahrung.

Wir lassen uns bewegen von einfachen meditativen und traditionellen Kreistänzen und erleben, wie wir schon mit den ersten Schritten Freude im Tanz und einen gemeinsamen Rhythmus finden.

#### U2362 / Katharina Schulz

##### Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
Mi. 21.2. / 10:00 - 11:30 / 11 Termine / 59,50 €

#### U2363 / Katharina Schulz

Für Frauen mit Vorkenntnissen in Kreistänzen.

Wir lassen uns mitnehmen zu den Tänzen Mittel-, Süd- und Osteuropas, zur Kraft und Tiefe traditioneller und meditativer Tänze.

##### Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
Mi. 21.2. / 19:00 - 20:30 / 11 Termine / 59,50 €

### Frauentänze im Jahreskreis

#### Grund- und Aufbaukurs für Frauen

Zu berührender und kraftvoller Musik tanzen wir traditionelle, meditative und sinnliche Frauentänze aus Mittel-, Süd- und Osteuropa und erleben dabei Entspannung, Lebensfreude und die Kraft des Tanzkreises.

Bitte mitbringen: leichte Tanzschuhe oder Tanzsocken

#### U2364 / Birgit Wehnert

##### Kassel

Evang. Kita Wehlheiden, Bewegungsraum, Pfeifferstr. 18  
Di. 20.2. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine / 54 €  
+ Raumkosten, ca. 15 bis 20 €

## Gesellschaftstänze - Für Paare

Dieser Bereich umfasst Standard- und Lateinamerikanische Tänze (Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Samba) sowie Disco-Fox.

Die grundlegenden Schritte und Figuren erlernen Sie in Grund- und Aufbaukursen. In den Kursen für Fortgeschrittene haben Sie die Möglichkeit, das Gelernte durch weitere Figurenfolgen und Wiederholungen zu vertiefen. Aber auch neue Tänze, wie Quickstep, Slowfox und Paso Doble, werden auf Wunsch eingeführt. Falls Sie Interesse am Erwerb von Tanzabzeichen haben, sprechen Sie bitte unsere TanzkursleiterInnen an.

Erfahrene TänzerInnen können ihre Kenntnisse in der lockeren Runde unserer Tanzkreise anwenden und erweitern. Da es sich bei den Tanzkreisen meist um Gruppen handelt, die bereits mehrere Jahre miteinander tanzen, sollte eine Neuanschreibung nur nach Rücksprache erfolgen.

### Disco-Fox

#### Grundkurs

Der Tanz für alle Gelegenheiten, ob Hochzeit, Kirmes oder Disco. Sie erlernen neben Grundschritten und Grundfiguren auch interessante Variationen und bekommen Tipps zu Führung und Haltung.

#### U2366 / Iris Plasberg, Peter Lorenz

##### Schauenburg-Hoof

Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21  
Mi. 14.2. / 18:30 - 20:00 / 10 Termine / 54 €  
Vermittlung von Tanzpartnern nur über die Kursleitung! Tel: 05665-920302

## Standard- und Lateinamerikanische Tänze

#### Grundkurs

Grundschritte und erste Figuren folgender Tänze: langsamer Walzer, Foxtrott, Wiener Walzer, Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive

#### U2369 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm

##### Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
So. 28.1. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine / 54 €  
vierzehntägig

#### U2370 / Bernd Schneider, Anja Nierling

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 19.2. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine / 54 €

#### U2371 / Iris Plasberg, Peter Lorenz

##### Schauenburg-Hoof

Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21  
Mi. 14.2. / 20:15 - 21:45 / 10 Termine / 54 €  
Vermittlung von Tanzpartnern nur über die Kursleitung! Tel: 05665-920302

#### Aufbaukurs

Neue Figuren, Wiederholung und Vertiefung folgender Tänze: langsamer Walzer, Foxtrott, Wiener Walzer, Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Samba.. Vorkenntnisse: z.B. Grundkurs

#### U2372 / Bernd Schneider, Anja Nierling

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 19.2. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine / 54 €

#### Fortgeschrittene

Neue Figuren, Wiederholung und Vertiefung des bereits Erlernten sowie auf Wunsch die Tänze Quickstep, Slowfox und Paso Doble. Vorkenntnisse: z.B. Grundkurs + Aufbaukurs (auch für TeilnehmerInnen der früheren Aufbaukurse I, II + III)

#### U2373 / Michael Peter, Christina Fornoff

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 16.2. / 18:15 - 19:15 / 15 Termine / 54 €

#### U2374 / Bernd Schneider, Anja Nierling

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 19.2. / 21:00 - 22:00 / 15 Termine / 54 €

## Cha-Cha-Cha und Rumba

Cha-Cha-Cha und Rumba sind lateinamerikanische Tänze kubanischen Ursprungs. Beiden wohnt der Reiz des Flirts zwischen den Tanzpartnern inne. Der Cha-Cha-Cha ist dabei et-





was schneller und kokett, die Rumba dagegen langsamer und intimer. Es werden Grundschrirte und eine tanzbare Figurenfolge vermittelt.

#### **U2376 / Bernd Schneider, Anja Nierling Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 13.4. / 19:30 - 21:00 / 7 Termine / 62 €  
Anmeldung bis 4.4.

#### **Freies Tanzen mit Anleitung**

Freies Tanzen von Standard- und lateinamerikanischen Tänzen für Paare jeder Altersklasse, vom Anfänger bis zum Turnierpaar. Unter Anleitung können Sie bereits gelernte Schritte auf einer großen Tanzfläche üben und verfeinern. Mindestvoraussetzung: Tanzerfahrung oder Teilnahme an einem unserer Grundkurse.

#### **U2377 / Bernd Schneider**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 23.2. / 19:30 - 21:45  
Fr. 2.3. / 19:30 - 21:45  
2 Termine / 16,50 €

#### **U2378 / Bernd Schneider**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 9.3. / 19:30 - 21:45  
Fr. 16.3. / 19:30 - 21:45  
2 Termine / 16,50 €  
Anmeldung bis 4.3.

#### **U2379 / Bernd Schneider**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 15.6. / 19:30 - 21:45  
Fr. 22.6. / 19:30 - 21:45  
2 Termine / 16,50 €  
Anmeldung bis 10.6.

#### **Tanzkreis**

Tanzen macht Spaß! Für alle, die schon längere Tanzerfahrung in Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen haben. Es werden neue Schritte und Figurenfolgen eingeführt sowie bekannte wiederholt und vertieft. Voraussetzungen: sehr gute Kenntnisse, z.B. Grundkurs, Aufbaukurs und Fortgeschrittene.

#### **U2381 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm**

**Kassel**  
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 16.2. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine / 54 €

#### **U2383 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm Wolfhagen**

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal  
So. 25.2. / 19:00 - 20:30 / 8 Termine / 43 €  
vierzehntägig

#### **U2384 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm**

**Kassel**  
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Di. 13.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €

#### **U2385 / Jürgen Böhm**

**Helsa**  
Grundschule, Schulstr. 10  
Mi. 14.2. / 19:00 - 20:30 / 12 Termine / 65 €

#### **U2386 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm**

**Kassel**  
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 16.2. / 18:45 - 19:45 / 15 Termine / 54 €

#### **U2387 / Michael Peter**

**Kassel**  
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 16.2. / 20:00 - 21:15 / 15 Termine / 67,50 €

## Kunst

### Kunst- und Kulturgeschichte

#### **Aktuelle Kunst - in Kassel + anderswo**

Sind Sie nach der documenta neugierig auf weitere aktuelle Kunst? Dieser Kurs bietet an, gemeinsam moderne Kunst zu erkunden und zu sichten, was die Kunstkritik dazu äußert: Besuche in Kasseler Kunstausstellungen, Gespräche zu Artikeln in Kunstzeitschriften, Besuch einer Ausstellung in Frankfurt etc. Inhalte und Termine nach gemeinsamer Vorabsprache.

#### **U2401 / Angela Makowski**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Fr. 16.2. / 11:00 - 13:00 / 9 Termine / 65 €  
Für Fahrten, Eintritte und Kopien entstehen Zusatzkosten.

#### **Acqua - Wasser... mehr als ein Element**

In religiösen und mythologischen Themen spielt dieses Element eine wichtige Rolle; zu denken ist beispielsweise an die Darstellungen der ‚Taufe Christi‘ aber auch an den Mythos des ‚Narziss‘. Mit Hilfe der so genannten neuen Medien können Künstlerinnen und Künstler das Element auch in Bewegung festhalten und zeigen. So werden im Verlauf des Seminars die unterschiedlichen Aspekte, Facetten und Möglichkeiten des Wassers in den Darstellungen der Kunst vorgestellt und diskutiert. Mit dem Wunsch, der Seele des Wassers ein bisschen näher zu kommen.

#### **U2403 / Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 23.2. / 10:00 - 11:30 / 10 Termine / 54 €



Foto: Mbzt

#### **Ein Überblick über die Epochen europäischer Kunst mit dem Schwerpunkt Malerei**

Die Vorträge sind darauf abgestellt, dass „Einsteiger“ einen Überblick über die Epochen erhalten, den „erfahrenen Kunstfreunden“ mit Detailwissen aber neue Fenster geöffnet werden. So werden sicherlich „unbekannte Namen“ auftauchen, die aber für die Kunstgeschichte von ausschlaggebender Bedeutung sind. Die Epochen-Einteilung bleibt erkennbar, auch wenn sie hier (mit Absicht) ein wenig verschoben wird.

Die einzelnen Kunstvorträge sind in sich geschlossen, können aber aus zwei Teilen bestehen, wenn es Umfang und Demonstrationsbedarf (unterschiedliche Werke) verlangen; es ist selbstverständlich, dass die einzelnen Kunstepochen immer über ihre Hauptvertreter mit den bekanntesten Werken dargestellt werden.

#### **Barock - Naturalismus - Landschaftsmalerei - Stilleben - Porträts in fürstlichen Sammlungen, Kunst auf Straßen und Plätzen und Kuppeln öffnen sich zum Himmel von 1600 bis ca.1700 (Teil 1)**

##### *Vortrag*

Nach Frans Hals ist in Kassel eine Straße benannt, aber verdient hätten es Bartolomé Esteban Murillo, David Teniers d. J., Gerrit van Honthorst, Jan Vermeer wohl auch, denn sie und viele andere sind die Leuchttürme, denen wir uns nähern wollen.

#### **Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 14.2. / 20:00 - 21:30 / 5 €

#### **Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 28.2. / 20:00 - 21:30 / 5 €



### Rokoko - Klassizismus - Fêtes galantes - Archäologische Funde - Naturwunder - Revolution - Satire und Karikatur von 1700 bis ca. 1800 (Teil 1)

Vortrag

Was bewegt die Kunst? Was bewegt die Zeit? Haben sich die Menschen oder die Verhältnisse geändert? Kann die Kunst Antwort geben? Canaletto mit seinen Venedig-Ansichten ist sicher ein Begriff, aber Jacques-Louis David oder Jacob Philipp Hackert, William Hogarth sowie Jean-Antoine Watteau sind nur einige der herausragenden Künstler dieser Zeit, die näher zu betrachten sich bestimmt lohnt.

**Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 18.4. / 20:00 - 21:30 / 5 €

**Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 2.5. / 20:00 - 21:30 / 5 €

### Klassizismus - Romantik - Biedermeier - Nazarener und Präraffaeliten - Französischer Realismus - Impressionismus/Postimpressionismus/ Pointillismus - Symbolismus mit Malerkolonien von 1750 bis ca. 1920 (Teil 1)

Vortrag

Baut das alles auf einander auf, geht es ineinander über, wie viel läuft parallel oder sind alles nur Spielarten? Was wollen die Künstler und was will der Besucher der Galerien und Museen und was der Käufer von Kunst? Ob und Arnold Böcklin, Gustave Courbet, Ferdinand Hodler, Edouard Manet uns die richtigen Antworten geben können. Wir treffen sicher noch auf andere mit herausragenden Beispielen.

**Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 23.5. / 20:00 - 21:30 / 5 €

**Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 6.6. / 20:00 - 21:30 / 5 €

(1798-1840) stehen, der von der Romantik ausging und realistische Wege einschlug.

**U2430 / Dr. Karin Mayer-Pasinski**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 1.3. / 16:00 - 17:30 / 2 Termine / 11 €

### Caspar David Friedrich und William Turner

In zwei Sitzungen wollen wir uns mit vergleichenden Bildbetrachtungen beschäftigen, die uns Gemeinsamkeiten und Unterschieden der beiden zeitgenössischen Maler erschließen sollen. Friedrich und Turner vertreten je auf ihre Weise die deutsche und die englische Romantik.

**U2431 / Dr. Karin Mayer-Pasinski**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 15.2. / 16:00 - 17:30 / 2 Termine / 11 €

### Nordhessische Kirchen, Burgen und Herrensitze

Exkursion

Die Exkursion wird uns in nahe und doch unbekanntere Bereiche Nordhessens führen, wo es viele Sehenswürdigkeiten zu entdecken gibt. Malerische Ortschaften, Kirchen und Herrenhäuser liegen auf unserer Route. In Niederurff wird uns Herr von Urff durch die mittelalterliche Anlage mit der Urffschen Burg und dem Herrenhaus führen, die von der Familie mit großem Einsatz erhalten wird. Auch das nahegelegene Wasserschloss Nassenerfurth wird unser Ziel sein, die St. Michaelskirche mit spätgotischen Malereien und weitere Schätze der Region. Konkrete Angaben zur An- und Abreise erhalten Sie vor Exkursionsbeginn.

**U2432 / Dr. Karin Mayer-Pasinski**  
Niederurff und Umgebung

Di. 8.5. / 8:00 - 20:00 / 57 €  
Anmeldung bis 23.4.

+ Eintritt und eigene Verpflegung



unesco-welterbe bergpark wilhelmshöhe • herkules und oktogon • wasserspiele • schloss wilhelmshöhe • gemädegalerie alte meister • antikensammlung • graphische sammlung • weißensteinflügel • löwenburg • gewächshaus • ballhaus • staatspark karlsaue • orangerie • astronomisch-physikalisches kabinet • planetarium • westpavillon • marmorbad • insel siebenbergen • neue galerie • hessisches landesmuseum • torwache • schloss friedrichstein • schloss und schlosspark wilhelmsthal •

### STUDIUM GENERALE

Mit dem STUDIUM GENERALE bieten wir Ihnen eine fundierte Allgemeinbildung auf unterschiedlichen Gebieten. Sie können in kurzer Zeit ein solides Grundwissen erwerben. Folgende Bereiche werden auf hohem Niveau in allgemein verständlicher Sprache behandelt: Geschichte, Politik, Wirtschaft Kunst, Musik, Film Literatur und Philosophie Naturwissenschaften siehe U1000, U1001, U1002, U1003 im Bereich Gesellschaft

### Italienische Frührenaissance

Anknüpfend an unseren letzten Kurs, soll uns die Frührenaissance über Florenz hinaus beschäftigen. Maler wie Botticelli, Mantegna und Uccello stehen im Blickpunkt, daneben die Skulptur und Architektur. Auch der theologische, philosophische und literarische Zeithorizont wird mit einbezogen.

**U2429 / Dr. Karin Mayer-Pasinski**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 15.2. / 18:00 - 19:30 / 4 Termine / 22 €

### Die Malerei des Früh-Realismus und das Licht Italiens

In der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts streben mehr und mehr Maler in den Süden, um die besonderen Lichtverhältnisse in ihren Bildern einzufangen und zu verarbeiten. Im Mittelpunkt wird das Schaffen Carl Blechens

### Kunst & Künstler aus der Region Weserbergland aus dem 19. und 20. Jahrhundert

Theodor Rocholl, Herbert Mager, Helene Meyer-Moringen, Paul Scheffer sind nur einige der herausragenden bildenden Künstler aus der Region Weser-Bergland.

Ausgewählte Gemälde der Kunstmaler, die in dieser Region entstanden sind, werden besprochen, wovon einige im Original vor Ort ausgestellt sein werden. Sie werden hierfür aus privaten Sammlungen geliehen oder befinden sich im Gemäldeangebot des Ateliers. Wieder andere sind anhand von Abbildungen in Katalogen vor Ort zu sehen. Es werden Details aus den Schaffensperioden im Reinhardswald, aus dem Solling und Bad Karlshafen aus den jeweiligen Künstlerleben zusammengefasst, um die Künstler-Persönlichkeiten nicht abstrakt, sondern als menschliche Individuen



www.museum-kassel.de



zu erfahren. Dazu gibt es Wurst- und Käsespezialitäten und Schmandkuchen aus der Region.

**Ariane Zuber**  
**Bad Karlshafen**

Atelier Patina, Hafenplatz 16  
Sa. 21.4. / 17:00 - 18:30 / 5 €  
Für den Imbiss wird vor Ort um eine Spende gebeten.



## Die Kunst, Kunst zu erhalten

Um die Erhaltung von Kunst- und Kulturgut kümmern sich in der Regel Restauratoren aus allen Fachgebieten, die an der Fachhochschule oder Akademie ihren Masterabschluss in einem Spezialgebiet der Restaurierung absolviert haben, aber darüber hinaus auch langjährige praktische Erfahrungen im Umgang mit historischer Substanz besitzen. Anne Harmssen, Leiterin der Abteilung Restaurierung der Museumslandschaft Hessen Kassel berichtet über die Herangehensweise der Restauratoren an schadhafte Kunstobjekte. Von der Voruntersuchung bis hin zur praktischen Durchführung der Maßnahmen berichtet sie auch über die Fähigkeiten, die Restauratoren besitzen sollten, und über die Neugier, die sie treibt, mehr über die Materialität und die Authentizität der ihnen anvertrauten Kunstwerke herauszufinden. Sie zeigt verschiedene Beispiele aus dem Bereich Gemälderestaurierung, bei denen deutlich wird, welcher Kunstfertigkeit es bedarf, um Kunst zu erhalten, aber auch wie wichtig es ist, den Spuren des Künstlers im mikroskopischen Detail zu folgen.

**Anne Harmssen**  
**Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
Do. 1.3. / 19:30 - 21:00 / 3 €

## Design-Ikonen auf den documenta-Ausstellungen

Bereits documenta-Gründer Arnold Bode hatte auf der documenta III in der erstmals eingerichteten Abteilung „Industrial Design“ präsentiert. Neben Arbeiten der Fa. Braun waren Produkte von IBM und Olivetti ebenso vertreten wie Stühle des dänischen Designers Arne Jacobsen und des Amerikaners Charles Eames. Mit sicherer Hand hatte Bode jene Objekte ausgewählt, die später zu Design-Ikonen geworden sind. Was sie so berühmt machte und welche Ideen dahinter stehen, wird Prof. Dr. Sabine Thümmeler berichten. Sabine Thümmeler ist Kunsthistorikerin und Direktorin des Kunstgewerbemuseums der Staatlichen Museen zu Berlin. Sie arbeitete beim Deutschen Tapetenmuseum und bei der Museumslandschaft Hessen-Kassel. Ihre Spezialgebiete sind Ornamentik, Jugendstil, Innendekoration und Design.

**Prof. Dr. Sabine Thümmeler**  
**Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
Do. 19.4. / 19:30 - 21:00 / 3 €

## Malerei von Wolfram Aust

### Ausstellung

Eine Retrospektive, mit Werken des im Jahr 2012 verstorbenen Kasseler Expressionisten Wolfram Aust, ist für das Regionalmuseum Wolfhager Land eine Ehrensache. Die Verbindung Austs zum Museum entstand vor vielen Jahren, noch unter der Museumsleitung von Wolfgang Halfar. Einige wenige Kunstwerke werden in der zum Museum gehörenden Galerie gezeigt. Einen Einblick in die Bandbreite von Wolfram Austs Schaffen soll die Sonderausstellung gewähren.

Der in Schlesien geborene Aust wollte immer Maler werden und nahm in seiner Jugend Unterricht. Er wurde aber Arzt, zuletzt arbeitete er als Chefarzt in der Augenklinik Kassel. Seine Kunst war ein Ausgleich. Die Ölbilder und Aquarelle entstanden in seiner Freizeit und zeigen in kräftigen Farben ausschließlich Landschaften.

**U2453 / Wolfram Aust**  
**Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
Ausstellungsdauer vom 25. April bis 24. Juni  
Eröffnung am 25. April, 19:30 Uhr  
Öffnungszeiten: Öffnungszeiten: Di. bis Do.  
10 - 13 und 14 - 17 Uhr, Sa. und So. 14 - 17 Uhr  
Museumseintritt: 3 €, Kinder u. Jugendliche von 6-17 Jahren 1 €, Gruppen ermäßigt.  
Eintritt am Eröffnungsabend frei

## Internationaler Museumstag

### Ein Tag für die Kunst. Kinderaktionen

#### Ausstellungsbesuch

14:00 - 16:00 Uhr: Kinderaktionen mit Fink-tastico: „Wir malen uns die Welt, wie sie uns gefällt!“

16:00 - 17:00 Uhr: Vortrag von Tasso Minkner und Lippold von Steimker: Bildende Kunst in Wolfhagen, Bildende Kunst aus Wolfhagen“

Tasso Minkner und Lippold von Steimker, beide selbst seit Jahrzehnten künstlerisch tätig, stellen exemplarisch Künstlerinnen und Künstler vor, die in Wolfhagen seit Mitte des 20. Jahrhunderts bis heute präsent waren und sind. Dabei orientieren sich die beiden Referenten an den Auswahlkriterien, die im Regionalmuseum Wolfhager Land und in den Ausstellungen des Wolfhager Kulturvereins maßgeblich waren. Namen wie Wilhelm Fischer, Gisela Petschner oder Wolfgang Halfar dürfen bei einem solchen Abriss neben anderen gewiss nicht fehlen.

**U2454 / Tasso Minkner, Beate Bickel**  
**Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
So. 13.5. / 14:00 - 17:00 / gebührenfrei

## Zwei Künstler aus dem Wolfhager Land

*Jochen Haase und Tasso Minkner, Naumburg-Altenstädt*

### Ausstellung

Jochen Haase und Tasso Minkner aus Naumburg-Altenstädt malen bereits ein Leben lang. Der in Berlin geborene Haase war seit 1975 Lehrer an der Wolfhager Wilhelm-Filchner-Schule. Die Begegnung mit dem Berliner Maler, Grafiker und Bildhauer Hans-Joachim Burger war maßgeblich für seine künstlerische Entwicklung. Motive findet er überall. Doch vor allem die Landschaft um seinen Wohnort Altenstädt zu allen Jahreszeiten ist ihm Inspiration. Spezialisiert hat er sich außerdem auf Blumen. Tasso Minkner kam 1971 von Berlin nach Wolfhagen. Wie sein Künstlerkollege Haase war er Lehrer. Zum einen malt er Ölbilder in eher traditioneller Weise; zum anderen hat er sich als Erfinder hervorgetan. Minkner beschäftigt sich bereits seit 1968 mit einer speziellen Mischtechnik. Er stellt mit Aquarellfarbe oder, meist verdünnter Skriptoltinte, Handdrucke her. Hier verlässt Minkner den traditionellen künstlerischen Aufbau und es werden Situationen von Menschen und Tieren in der Abstraktion erkennbar.

**U2456 / Tasso Minkner, Jochen Haase**  
**Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
Ausstellungsdauer vom 15. August bis 14. Oktober  
Eröffnung am 15. August, 19:30 Uhr  
Öffnungszeiten: Di. bis Do. 10 - 13 und 14 - 17 Uhr, Sa. und So. 14 - 17 Uhr  
Museumseintritt: 3 €, Kinder u. Jugendliche von 6-17 Jahren 1 €, Gruppen ermäßigt.  
Eintritt am Eröffnungsabend frei

➔ Weitere musikalische Angebote finden Sie unter den Kursnummern U 2200 ff, Seite 30



### Kultur im Dialog

#### Kultur-Spaziergang durch Kassel

Kassel hat in der Innenstadt viele schmückende Kunstwerke. Wir beachten sie im Vorübergehen kaum. Nachdem wir in den vergangenen Semestern viele Objekte gefunden und kennengelernt haben, z.T. auch mit den jeweiligen Künstlern gesprochen haben, wollen wir unsere Nachforschungen fortsetzen.

Wir beginnen in der Volkshochschule oder vielfach auch vor Ort. So kann das kulturelle Leben in Kassel vertrauter werden. Geschlossene Gruppe! Neueinstieg nur nach Rücksprache möglich! Tel. 0561-26859.

#### **U2500 / Angela Landgrebe Kassel, Volkshochschule, 108**

Di. 27.2. / 10:30 - 12:30 / 9 Termine / 67 €  
+ eventuelle Eintritte

#### **U2501 / Angela Landgrebe Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Do. 15.2. / 10:30 - 12:30 / 9 Termine / 67 €  
+ eventuelle Eintritte

#### „Kassel, Kunst + Kaffee“

Als eine Gelegenheit für diejenigen, die sich Kassels Kulturschätzen in kleinen Einheiten nähern wollen, wird dieser Kurs zu Kunstwerken im öffentlichen Raum und zu verschiedenen Kulturstätten angeboten (auch Atelierbesuche sind möglich). Beim anschließenden integrierten Kaffeetrinken in einem jeweils nahem Café oder Restaurant kann das Gesehene diskutiert und mit eigenen Erfahrungen ergänzt werden.

#### **U2502 / Angela Landgrebe Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 28.2. / 15:30 - 17:30 / 5 Termine / 45 €  
14-tägig  
+ eventuelle Eintritte

#### **U2503 / Angela Landgrebe Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 7.2. / 16:00 - 18:00 / 9 Termine / 67 €  
14-tägig  
+ eventuelle Eintritte

#### Das Jura-Meer in der Kasseler Innenstadt

##### *Hauswände offenbaren Geschichte*

##### *Tagesseminar*

Wem fallen schon beim Besuch des Königsplatzes bzw. beim Gang durch Wolfschlucht oder Königstor die versteinerten Zeugen einer längst vergangenen Tierwelt auf? Dabei eröffnen die Außenfassaden diverser Häuser dem interessierten Betrachter den Einblick in ein Zeitalter, das in der Erdgeschichte als „Jura“ bekannt ist.

Das geplante Seminar versucht, ein „Buch aufzuschlagen“ und Interessierten in einem



einführenden theoretischen sowie einem sich daran anschließenden praktischen Teil, dieses Zeitalter mithilfe charakteristischer Lebewesen nahezubringen. Im Zuge dessen kommen verschiedene Originalobjekte und Modelle zum Einsatz. Am Ende sollen Sie in der Lage sein, Ihnen zuvor unbekannte Strukturen im Mauerwerk von Gebäuden, die sich in der Nähe der Volkshochschule befinden, identifizieren und ansprechen zu können.

Es lohnt sich, eine Lupe und Kamera mitzubringen!

#### **U2509 / Peter-Joachim Focke Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Sa. 9.6. / 15:00 - 18:00 / 18 €  
Anmeldung bis 1.6.

#### Außenbegehung der GRIMMWELT auf dem Weinberg

##### *eine Entdeckungsreise in die Vergangenheit*

##### *Exkursion*

Der Süßwasserkalkstein „Gauinger Travertin“, der das Gebäude der GRIMMWELT ummantelt, offenbart dem aufmerksamen Betrachter einen faszinierenden Einblick in eine längst vergangene Lebenswelt. Der Kalktuff ist voll von Versteinerungen aus dem Pflanzen- und Tierreich und lädt ein zu einer Entdeckungstour in eine Zeit vor 11,2 - 7,5 Mio. Jahren. Das Zielgebiet ist die „Mittlere Schwäbische Alb“ mit dem geografischen Schwerpunkt rund um den Ort „Zwiefalten“. In der einstündigen Führung wird den Teilnehmern nicht nur theoretisches Hintergrundwissen vermittelt, sondern auch das Beobachten und Ertasten des Materials ermöglicht. Es lohnt sich, eine Kamera mitzuführen, um von den diversen Motiven eigene Fotos anzufertigen!

#### **U2511 / Peter-Joachim Focke Kassel**

Haupteingang der Grimmwelt  
Fr. 6.4. / 15:00 - 16:30 / 5 €  
Anmeldung bis 29.3.

#### **U2512 / Peter-Joachim Focke Kassel**

Haupteingang der Grimmwelt  
Fr. 4.5. / 15:00 - 16:30 / 5 €  
Anmeldung bis 27.4.

#### **U2513 / Peter-Joachim Focke Kassel**

Haupteingang der Grimmwelt  
Fr. 1.6. / 15:00 - 16:30 / 5 €  
Anmeldung bis 25.5.

#### **U2514 / Peter-Joachim Focke Kassel**

Haupteingang der Grimmwelt  
Fr. 10.8. / 15:00 - 16:30 / 5 €  
Anmeldung bis 29.6.

#### **U2515 / Peter-Joachim Focke Kassel**

Haupteingang der Grimmwelt  
Fr. 3.8. / 15:00 - 16:30 / 5 €  
Anmeldung bis 27.7.

#### **U2516 / Peter-Joachim Focke Kassel**

Haupteingang der Grimmwelt  
Fr. 7.9. / 15:00 - 16:30 / 5 €  
Anmeldung bis 31.8.

#### Gehölkundliche Führung über die Weinbergterrassen sowie durch den Henschelgarten

##### *Exkursion*

Weinbergterrassen und Henschelgarten bieten als innenstadtnaher Bereich Besuchern eine Fülle interessanter und wertvoller Pflanzenarten, die auf dieser Führung erkundet werden sollen. Der eineinhalbstündige Rundgang richtet sich vor allem an Liebhaber von Bäumen, die Freude an der Begegnung mit diesen Lebewesen haben und sich Informationen zu den hier angepflanzten Arten wünschen. Treffpunkt: Eingangstor zu den Weinberg-Terrassen an der Frankfurter Straße.

**U2517 / Peter-Joachim Focke**

**Kassel**  
Eingangstor Weinberg-Terrassen, Frankfurter  
Straße  
Sa. 28.4. / 15:00 - 16:30 / 8 €  
Anmeldung bis 20.4.

**Gehölkundliche Führung durch den Muhrhardpark****Exkursion**

Diese Führung gibt einen umfassenden Überblick über die Pflanzengesellschaft des Muhrhardparks. Sie ergänzt die Veranstaltung „Gehölkundliche Führung über die Weinbergterrassen sowie durch den Henschelgarten“ (Kurs-Nr. U2518) und ermöglicht ein intensives Kennenlernen dieses abseits gelegenen, innenstadtnahen und wertvollen Grünbereichs. Treffpunkt ist der Haupteingang der GRIMM-WELT.

**U2518 / Peter-Joachim Focke**

**Kassel**  
Treffpunkt: Eingangsbereich Grimmwelt  
Sa. 19.5. / 15:00 - 16:30 / 8 €  
Anmeldung bis 11.5.

Schaut man auf dreihundert Jahre Zeitgeschichte in Nordhessen, sieht man die Zuwanderung der Hugenotten, den Verlust der Amerikauswanderer, die Vertreibung jüdischer Mitbürger, die Aufnahme von Heimatvertriebenen und Spätaussiedlern, kulturelle Impulse durch Gastarbeiter und natürlich auch die aktuelle Aufnahme von Flüchtlingen. In der Ausstellung wird der Blick auf die Geschichte der Migration im Dorf aus regionaler Perspektive gerichtet. Die Ausstellung zeigt persönliche Geschichten mit Fotografien und Exponaten auf dem Hintergrund allgemeiner Ereignisse.

**U2540 / Dorothea Fellingner  
Trendelburg-Wülmersen**

LandMuseum Wülmersen  
Ausstellungsdauer vom 13.5. bis zum  
31.10.2017  
Ausstellungseröffnung 13. Mai 2018, 14 Uhr  
Öffnungszeiten: Mittwoch – Sonntag, 11-18 Uhr  
Eintritt bis 18 Jahre frei. Am Eröffnungstag  
Eintritt frei!  
Telefon 05675-7210818  
www.wasserschloss-wuelmersen.de  
Eintritt 3,00 € vor Ort zu zahlen.

der bereits vorhandenen Arbeiten, besprechen Themen und Inhalte für die Mappe (was ist geeignet, was nicht) und entwickeln daraus eine fundierte Bewerbungsmappe zur künstlerischen Eignungsprüfung. Außerdem fertigen Sie unter Hilfestellung weitere Arbeiten für Ihre Mappe an.

Falls Sie an diesem Kurs Interesse haben, aber nicht unbedingt eine Mappe erstellen möchten, sind Sie selbstverständlich ebenso willkommen.

Beim ersten Termin bringen Sie bitte ihre vorhandenen (auch die weniger gelungenen) Arbeiten und einige Zeichenutensilien mit.

**U2550 / Ulrike Vater**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Do. 15.2. / 17:45 - 20:00 / 8 Termine / 90 €

**Zeichnen macht Spaß!**

Zeichnen macht Spaß... das sagt Ihnen jedes Kind. Nur wir Erwachsenen lassen es zu, dass uns der eigene Anspruch oder die vermeintlich mangelnde Kreativität und/oder Fähigkeit die Freude am künstlerischen Arbeiten nimmt. Es geht ums zeichnerische Ausprobieren, nicht um „klassische“ Zeichenübungen. Als Ziel soll die Lust am Zeichnen (wieder) erweckt werden. Mit eher unkonventionellen und eigenwilligen, größtenteils unbekanntem grafischen Techniken werden Sie zu überraschenden und individuellen Ergebnissen kommen. Für alle geeignet, die keine genialen Zeichner (oder einfach aus der Übung) sind. Experimentieren ist ausdrücklich erwünscht!

Bitte beim ersten Termin mitbringen: schwarze Filzstifte, Bleistift, Papier. Weitere Materialien können im Lauf des Kurses gegen geringes Entgelt erstanden werden.

**U2552 / Ulrike Vater**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mi. 14.2. / 17:45 - 20:00 / 6 Termine / 49 €  
+ eigene Materialkosten

**Grundlagen der Zeichnung****Grund- und Aufbaukurs****Wochenendseminar**

Grund- und Aufbaukurs in den Bereichen Perspektive und Proportion. Von einfachen Körpern bis zur Figur und dem Portrait versuchen wir zeichnerische Zugänge zu erarbeiten.

Bitte mitbringen: Bleistifte HB, 2B, 4B (oder ähnliche Härtegrade), Anspitzer, graues Knetradiergummi, Bleistiftradiergummi, Skizzenblock/Zeichenblock ca.

30x40 cm möglichst mit Spirale, einige Gegenstände zum Zeichnen.

**U2555 / Siegfried Rinke**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Sa. 21.4. und So. 22.4. / 10:00 - 16:00 / 69 €  
Anmeldung bis 9.4.  
+ eigene Materialkosten

**Kultur in Aktion****Verlorene Nachbarn, gewonnene Nachbarn:****Migration auf dem Dorf****Ausstellung im LandMuseum Wülmersen**

Auch wenn persönliche Nähe nicht von allen Dorfbewohnern gleichermaßen geschätzt wird, gehört sie doch zu den Vorteilen des Landlebens. Soziales Leben unterliegt Veränderungen, Migration gehört dazu. Menschen wanderten und wandern in Folge von Kriegen, religiöser und politischer Verfolgung oder wirtschaftlicher Armut. Die Nachbarschaft verändert sich durch Hinzugekommene oder Weggezogene. Man kann sie sich nicht aussuchen. Den Verlusten stehen neue Chancen durch die Veränderung gegenüber.

**Künstlerische Techniken**

Alle Angebote im künstlerischen Bereich sind in der Regel für Interessierte mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet, es sei denn, sie sind ausdrücklich als Grund- oder Aufbaukurs gekennzeichnet.

Kosten für Materialien sind nicht im Kursentgelt enthalten. Modellhonorare und andere Nebenkosten werden im Kurs anteilig umgelegt.

Falls Sie Fragen zu Kursen oder zu Ihrer Einstufung haben, können Sie sich gerne von uns beraten lassen.

Anmeldung bis verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an.

**Zeichentechniken****Mappenvorbereitungskurs****Illustration/Grafisches Zeichnen**

Wenn Sie ein Studium an einer Kunsthochschule oder an einer künstlerisch ausgerichteten Fach(hoch)schule absolvieren möchten, vor allem in den Bereichen Illustration / Graphic Design / Visuelle Kommunikation o.ä., empfiehlt sich dieser Kurs.

Wir erörtern, was Sie bei der Prüfungsvorbereitung berücksichtigen sollten, sichten die gestalterischen Stärken und Schwächen anhand



### Zeichnen lernen

#### Grundkurs

Lernen Sie spielend leicht, wie man Objekte zeichnet. Alltagsobjekte, Porträts oder Menschen. Sie erhalten individuelle Begleitung für die ersten Schritte oder auf dem Weg zu neuen Techniken und Tricks.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN-A2, Bleistift und Knetgummi (spezielles Radiergummi für Künstler).

#### **U2557 / Oliver Gerke Fuldatal-Simmershausen**

Haus der Begegnung Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)  
Mi. 14.2. / 18:00 - 19:30 / 6 Termine / 53 €  
+ Material

### Perspektivisches Zeichnen

#### Grundkurs + Aufbaukurs

#### Tagesseminar

Mit perspektivischem, bzw. räumlichem Zeichnen, haben wir es bei nahezu jeder Form des Malens und Zeichnens zu tun. Unsere Wahrnehmung der Umwelt ist immer den optischen Regeln der Perspektive unterworfen. Sie erfahren, wie Sie diese Regeln beherrschen und so jedem beliebigen Objekt auf dem Papier spielend leicht räumliche Tiefe verleihen. Begriffe wie Zentralperspektive, Zwei- oder Dreifluchtpunktperspektive und kurvenlineare Perspektive werden ausführlich erklärt.

Bitte mitbringen: Skizzenblock in DIN A2, Bleistift, Knetgummi (spezielles Radiergummi für Künstler)

#### **U2559 / Oliver Gerke Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Do. 24.5. / 11:45 - 16:30 / 29 €  
Anmeldung bis 17.5.  
+ Material

### Comicfiguren zeichnen

#### Wochenendseminar

Comics sind der Schmutzedecke längst erwachsen und eine anerkannte Kunst- und Literaturform. Aber wie kreiert man Comicfiguren, wie zeichnet man sie, gibt ihnen Charakter und haucht ihnen Leben ein?

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, Sie erhalten das Rüstzeug dafür, eigene Comicfiguren mit Leben zu erfüllen.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch oder Skizzenblock DIN-A3, Bleistift und Radiergummi.

#### **U2560 / Oliver Gerke Fuldatal-Simmershausen**

Haus der Begegnung Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)  
Sa. 17.2. / 13:00 - 18:00 / 29,50 €  
Anmeldung bis 7.2.  
Material

### Werkstattwochen Comics - analog und digital

Was im Sommer 2017 im Rahmen des vhs-Sommers der vhs Region Kassel erstmals als reine Veranstaltungsreihe für Comics stattfand, präsentieren wir nun zum zweiten Mal als „Werkstattwochen Comiczeichnen“. In Kooperation mit der Braumanufaktur Steckenpferd werden zwei erfahrene und renommierte Künstler und Kursleiter der vhs Region Kassel Workshops und Vorträge zu Ihrem jeweiligen „Steckenpferd“ anbieten.

Oliver Gerke ist bekannt als Comiczeichner der beliebten „Yps“ Zeitschriftenreihe und langjähriger Kursleiter. Er repräsentiert den „klassischen“ Zeichner mit Skizzenbuch und Bleistift.

Maurice Quentin überträgt das klassische Genre mithilfe des Tablets in digitale Zeiten. Auch er ist seit vielen Jahren als Kursleiter tätig und widmet sich u.a. zeichnerischen Inhalten in digitaler Form.

Die Ergebnisse dieser Workshops können in der Braumanufaktur Steckenpferd ausgestellt werden.

### Comicfiguren zeichnen analog

#### Tagesseminar

Comics sind der Schmutzedecke längst erwachsen und eine anerkannte Kunst- und Literaturform. Aber wie kreiert man Comicfiguren, wie zeichnet man sie, gibt ihnen Charakter und haucht ihnen Leben ein?

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, Sie erhalten das Rüstzeug dafür, eigene Comicfiguren mit Leben zu erfüllen.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch oder Skizzenblock DIN-A3, Bleistift und Radiergummi.

Im Anschluss wird zum gemeinsamen Gedankenaustausch ein kleiner Imbiss gereicht.

#### **U2563 / Oliver Gerke Kassel**

Braumanufaktur Steckenpferd, Galerie, Kastenalsgasse 8  
Di. 26.6. / 14:00 - 17:00 / 29 €  
Anmeldung bis 17.6.  
inkl. Imbiss

Die Ergebnisse dieses Workshops können in der Braumanufaktur Steckenpferd ausgestellt werden.

### Comiczeichnen analog

#### Tagesseminar

Zu wahren Leben erwacht eine Comicfigur erst, wenn sie in ihrer eigenen Comicwelt agieren kann. In einer kurzen Bildfolge kann sie kleine Abenteuer erleben. Bekommen Sie Einblick in professionelle Vorgehensweisen

mit Storyboard, Seitenaufteilung, Reinzeichnung und Kolorierung. Es entstehen kleine Comic-Strips, wie man sie z.B. aus Tageszeitungen kennt.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch oder Skizzenblock DIN-A3, Bleistift und Radiergummi. Im Anschluss wird zum gemeinsamen Gedankenaustausch ein kleiner Imbiss gereicht.

#### **U2564 / Oliver Gerke Kassel**

Braumanufaktur Steckenpferd, Galerie, Kastenalsgasse 8  
Do. 28.6. / 14:00 - 17:00 / 29 €  
Anmeldung bis 20.6.  
inkl. Imbiss

### Comicfiguren zeichnen auf dem Tablet

#### Tagesseminar

Eine Comicfigur wird mit Hilfe der App Adobe Photoshop Sketch digital entwickelt und fertig gestellt. Während des Zeichnens werden die nötigen Grundlagen zum Zeichnen auf Tablets vermittelt. Mit Effekten und kleinen Kniffen, wie eingefügten Hintergründen, werden die Figuren dann mit Leben erfüllt und ansprechend in Szene gesetzt.

Bitte mitbringen: iPad oder Android Tablet und einen Stylus. Auf dem Gerät sollte die kostenfreie Adobe App Photoshop Sketch (oder eine vergleichbare) installiert und mit einer Adobe ID registriert sein.

#### **U2565 / Maurice Quentin Kassel**

Braumanufaktur Steckenpferd, Galerie, Kastenalsgasse 8  
Di. 3.7. / 14:00 - 17:00 / 29 €  
Anmeldung bis 27.6.  
inkl. Imbiss

### Comiczeichnen auf dem Tablet

#### Tagesseminar

Mit Effekten und kleinen Kniffen, wie eingefügten, selbst geschossenen Fotos, werden selbstentwickelte Comicfiguren mit Leben erfüllt und ansprechend in Szene gesetzt. Es entstehen kleine Comic-Strips, wie man sie z.B. aus Tageszeitungen kennt.

Bitte mitbringen: iPad oder Android Tablet und einen Stylus. Auf dem Gerät sollte die kostenfreie Adobe App Photoshop Sketch (oder eine vergleichbare) installiert und mit einer Adobe ID registriert sein.

Im Anschluss wird zum gemeinsamen Gedankenaustausch ein kleiner Imbiss gereicht.

#### **U2566 / Maurice Quentin Kassel**

Braumanufaktur Steckenpferd, Galerie, Kastenalsgasse 8  
Do. 5.7. / 14:00 - 17:00 / 29 €  
Anmeldung bis 27.6.  
inkl. Imbiss



## Comiczeichnen

### Tagesseminar

Mit den richtigen Tipps und Tricks kann man spielend leicht seine eigene Comicfigur entwerfen. Zu wahren Leben erwacht diese jedoch erst, wenn sie in ihrer eigenen Welt, dem Comic agieren kann. Lernen Sie sowohl eine eigene Comicfigur zu zeichnen, als auch diese in einer kurzen Bildfolge kleine Abenteuer erleben zu lassen. Bekommen Sie Einblick in professionelle Vorgehensweisen mit Storyboard, Seitenaufteilung, Reinzeichnung und Kolorierung.

Bitte mitbringen: Skizzenblock in DIN A3, Bleistift, Radiergummi

**U2561 / Oliver Gerke**  
**Fuldatal-Simmershausen**

Haus der Begegnung Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Sa. 3.3. / 13:00 - 18:00 / 29,50 €

Anmeldung bis 21.2.

+ Material

## Malen und Zeichnen auf dem Tablet

### Grundkurs

#### Tagesseminar

Mit Hilfe verschiedener Apps erlernen Sie die Grundlagen zum Malen und Zeichnen auf Tablets. Ein Tablet bietet die Möglichkeit, mobil kreativ zu sein. Sie können Ihre Ideen jederzeit und überall festhalten. Sie haben sich vermalmt? Kein Problem, dank der Funktion „Rückgängig machen“. Das Tablet kann aber auch als eigenständiges Malwerkzeug verstanden werden und völlig neue kreative Möglichkeiten eröffnen.

Bitte mitbringen: iPad oder Android Tablet und einen Stylus. Auf dem Gerät sollte die kostenfreie Adobe App Photoshop Sketch (oder eine Vergleichbare) installiert und mit einer Adobe ID registriert sein.

**U2562 / Maurice Quentin**

Wochenendseminar

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 24.2. / 10:00 - 14:00 / 29,50 €

Anmeldung bis 14.2.

## Aktzeichnen

### Grundkurs

Sie entwickeln Ihre Kenntnisse um Proportionen und Anatomie des menschlichen Körpers, erlernen die zeichnerischen Grundlagen des Aktzeichnens und erhalten Tipps und Tricks zur Verbesserung Ihrer Technik.

**U2568 / Nasira Turganbaj-Reichel**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Di. 8.5. / 17:30 - 19:30 / 7 Termine / 56 €

Anmeldung bis 30.4.

+ Material- und Modellkosten ca. 35 € direkt im Kurs

## Portraitzeichnen

### Grund- und Aufbaukurs

Portraits gehören zu den beliebtesten Themen beim Zeichnen, sind jedoch nicht ganz leicht umzusetzen. Behutsam werden die Grundlagen des Portraitzeichnens wie Proportion, Perspektiv sowie Licht und Schatten vermittelt. Fortgeschrittene erhalten Tipps und Tricks zur Verbesserung ihrer Technik.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, ca. 30x40cm mit Spiralbindung, Bleistifte 2B und 7B

**U2570 / Nasira Turganbaj-Reichel**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Di. 20.2. / 10:00 - 12:00 / 8 Termine / 65 €

+ 25 € Modellkosten zusätzlich direkt im Kurs

## Natürliches Sehen entwickeln

### Mal- und Zeichentechniken

#### Wochenendseminar

Thema des Kurses ist die Natur und wie wir sie heute erleben und anschauen. Ob wildwucherndes Gras oder die Pflanze im Haus. Wir werden malerisch vor allem die Farbe Grün und ihre Mischungsverhältnisse untersuchen und neben eingehender Kunstbetrachtung auch Bilder von Künstlern und deren Farbtöne analysieren. Bei gutem Wetter gehen wir raus und zeichnen im Botanischen Garten. Bei schlechtem Wetter werden Naturmaterialien und ihre Haptik geprüft. Dabei wird nicht nur das erinnernde Sehen, sondern auch das fühlende Sehen erprobt und realistisches Zeichnen geübt. Am Ende steht das Realisieren einer eigenen bzw. auch künstlerischen Arbeit in der Gruppe, welche von Ihnen entwickelt und präsentiert wird.

An Material bitte ich, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden oder Kohle mitzubringen, einen Tuschkasten, Pinsel und Papier in A4 und A3, sowie eine entsprechend feste Mal-Unterlage.

**U2572 / Phoebe Knauthe**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Sa. 14.4. / 10:00 - 17:00

So. 15.4. / 10:00 - 14:00 / 47 €

Anmeldung bis 6.4.

+ Kosten für eigenes Material



## Kreative Techniken zum Bilderfinden und Zeichnen!

*geeignet auch für erste Zeichenversuche*

### Tagesseminar

Phantasie, die ja niemand einfach so verordnen kann, heißt hier: Augen öffnen und dabei spielerisch Bilder entdecken!

Wir werden uns vor allem zeichnerisch und fotografisch mit einer einfachen Handycamera auf den Weg machen und das Beiläufige, wie z.B. Flecken auf der Straße oder Wolken am Himmel, als unser Ausgangsmaterial für Bilder heranziehen. Zufälle verwandeln sich dabei in bildnerisches Denken. Dies verlangt Neugierde und Freude wieder wie ein Kind zu spielen. Dafür werde ich Ihnen u.a. Zeichentechniken wie Frottage, Bildabdrücke oder auch die eine oder andere klassische Zeichentechnik an die Hand geben. Dabei bestimmen Sie das Tempo. An Materialien bitte ich Sie, eine Kamera (einfache Handycamera reicht aus), Bleistifte in verschiedenen Härtegraden von HB bis B6 und Papier von A4 und A3 und eine entsprechend harte Zeichenunterlagen mitzubringen.

**U2573 / Phoebe Knauthe**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Sa. 10.3. / 10:00 - 17:00 / 29,50 €

Anmeldung bis 2.3.

+ Kosten für eigenes Material

## Zeichnen und Farbe

### Grund- und Aufbaukurs

Gegenständliches Zeichnen ist eine intensive Sehschule. Perspektive und Proportionen dienen dazu, das Gesehene in die Fläche zu übersetzen. Mittels der Schraffur werden Formen, Räume, Licht und Stofflichkeit erzeugt. Das Einbringen der Farben steigert das Seherlebnis. Der Bleistift, aber auch Kohle und Kreiden kommen zum Einsatz. Als Farbe benutzen wir Aquarellfarben. Materialbesprechung in der ersten Stunde.

**U2574 / Siegfried Rinke**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 14.2. / 19:15 - 20:45 / 15 Termine / 81 €

+ eigene Materialkosten



### Zeichnen und Farbe am Wochenende

*Grund- und Aufbaukurs*

#### *Wochenendseminar*

Gegenständliches Zeichnen ist eine intensive Seherschule. Perspektive und Proportionen dienen dazu, das Gesehene in die Fläche zu übersetzen. Mittels der Schraffur werden Formen, Räume, Licht und Stofflichkeit erzeugt. Das Einbringen der Farben steigert das Seherlebnis. Der Bleistift, aber auch Kohle und Kreiden kommen zum Einsatz. Als Farbe benutzen wir Aquarellfarben.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Knetradiergummi, Anspitzer, Aquarellfarben, etc.

#### **U2576 / Siegfried Rinke Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 8.6. / 17:00 - 20:00  
Sa. 9.6. / 10:00 - 16:00  
So. 10.6. / 10:00 - 15:00  
3 Termine / 77 €  
Anmeldung bis 28.5.  
+ eigene Materialkosten

### Sehen und gesehen werden!

*Zeichnerische Beobachtungen am Schloss Wilhelmshöhe und im benachbarten Bergpark*

#### *Wochenendseminar*

Die Besucher des Schlosses sowie des Bergparks beobachten und skizzieren. Mit Skizzenblock und Zeichenstift die Menschen erfassen - einmal flüchtiger ein anderes Mal präziser. Teile der Umgebung skizzieren. Mittels Zeichnung und/oder Aquarell die entstandenen Skizzen zu neuen Bildern weiter verarbeiten.

1.Tag: vorbereiten auf das Experiment

2.Tag: skizzieren vor Ort

3.Tag: verarbeiten der entstandenen Skizzen:  
- zusammenstellen einzelner Zeichnungen zu neuen Szenen

- kolorieren einzelner Arbeiten

- einbringen individueller Ideen

Material: Skizzenblock oder Skizzenbuch mit Spirale (Größe bis ca. 30 x 40 cm), Aquarellblock (Größe ca. 30 x 40 cm, 250-300 g/m<sup>2</sup>, rau), Bleistifte (HB, 2B, 4B oder ähnliche Härtegrade), Anspitzer, Bleistiftradiergummi, graues Knetradiergummi, Aquarellausrüstung, Hocker/Stuhl zum Arbeiten vor Ort

Vorkenntnisse im Zeichnen sind wünschenswert.

#### **U2580 / Siegfried Rinke Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Fr. 29.6. / 17:00 - 20:00  
Sa. 30.6. / 10:00 - 15:00  
So. 1.7. / 10:00 - 15:00  
3 Termine / 76 €  
Anmeldung bis 18.6.  
+ eigene Materialkosten

### Zeichnen im Gewächshaus Wilhelmshöhe

*Tagesseminar*

Die vielfältigen Formen und Farben der Pflanzen im Gewächshaus bieten nicht nur Anregungen für die Sinne, sondern auch für eine künstlerische Umsetzung mit Stiften und Farben. Unser Thema: von der organischen Form zur lebendigen Zeichnung.

Zeichnerische Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Stifte und Farben nach Wahl, z.B. Graphitstift, Farbstifte, Kreiden,

Aquarellfarben, (Klapp-)Hocker (falls vorhanden, es gibt aber auch Bänke).

Eine Pause ist im Schloss-Café möglich.

#### **U2585 / Inga Zieglmeier Kassel**

Schloss Wilhelmshöhe, Gewächshaus  
Sa. 28.4. / 11:00 - 15:00 / 26 €  
Anmeldung bis 18.4.  
+ Eintritt Gewächshaus

### Skizzieren und Zeichnen Open Air

*Tagesseminar*

Die Skizze ermöglicht uns, komplexe Formen mit wenigen Mitteln einfach darzustellen. Der Blick für das Wesentliche wird dabei geschult. Der Botanische Garten und der Park Schönfeld in Kassel bieten vielfältige Anregungen, Formen und Strukturen zu erfassen, mit Hell und Dunkel und mit Komposition zu experimentieren - und natürlich die Schönheit der Natur zu genießen.

Bitte mitbringen: Skizzen- oder Zeichenblock bis DIN A 4, Stifte oder Kreiden nach eigenen Vorlieben. Auch Lavierungen mit Tusche oder Aquarell können eingesetzt werden.

Treffpunkt am Eingang Botanischer Garten, Bosestr. 15, beim Schloss Schönfeld.

#### **U2586 / Inga Zieglmeier Kassel**

Treffpunkt: Eingang Botanischer Garten, Bosestr. 15  
Sa. 16.6. / 11:00 - 15:00 / 26 €  
Anmeldung bis 4.6.  
+ eigenes Material

### Kalligraphie - Schönschrift mit der Feder

*Wochenendseminar*

Kalligraphie, das ist das ausdrucksvolle Schreiben der eigenen Handschrift. Neben allgemeinen kalligraphischen Übungen werden die Normschrift und Schriftarten aus der Historie, wie Anglaise, Unziale oder andere nach Bedarf und nach Vorlagen geübt.

Geübt wird, die Feder richtig zu halten, und das Schreiben eines Alphabets mit der Bandzugfeder, um die Hand zu schulen.

Gestaltet werden Briefumschläge, Glückwunschkarten oder Sinnsprüche.

Worte und Texte können interpretierend, experimentierend gestaltet werden.

Bitte mitbringen:

zwei Federhalter, Bandzug-, Ornamentfedern in verschiedenen Breiten, Pelikan Tintenfaß Standard Königsblau, weiche Bleistifte B, Lineal, Geodreieck, Papierbögen, Küchenpapier, Wasserglas/Reinigungstuch, Papierschere, Schneidmesser. Verschiedene Federn können bei der Kursleitung erworben werden.

#### **U2589 / Hortense Habermann, Dipl. Ing. Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Sa. 14.4. / 10:00 - 16:00  
So. 15.4. / 11:00 - 15:00  
2 Termine / 39 €  
Anmeldung bis 1.4.  
+ Material

## Maltechniken

### Malen mit Aquarell-, Acryl-, Pastell- oder Ölfarben sowie Zeichnen

*Grund- und Aufbaukurs*

Es können alle Techniken erlernt, angewandt und individuell vertieft werden.

#### **U2609 / Renate Stietz Baunatal-Altenbauna**

Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12, Malraum  
Mi. 21.2. / 18:15 - 20:30 / 8 Termine / 65 €  
+ Material

#### **U2610 / Renate Stietz Baunatal-Altenbauna**

Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12, Malraum  
Di. 20.2. / 9:00 - 12:00 / 8 Termine / 87 €  
+ Material

### Mit Malerei kreativ in den Tag

*Grund- und Aufbaukurs*

Freude am Malen! Entdecken, erneuern oder vertiefen Sie die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten und Techniken der Malerei und Zeichnung. Durch individuelle Unterstützung bei Motivauswahl, Bildaufbau, Perspektive und Farbgestaltung können Sie einen eigenen Stil entwickeln. Es besteht die Möglichkeit, die Ergebnisse in einer Ausstellung zu präsentieren.

#### **U2612 / Petra Löffler Bad Emstal-Sand**

Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“  
Mi. 14.2. / 9:30 - 11:15 / 11 Termine / 98 €  
Bitte bringen Sie bereits vorhandene Materialien zur ersten Stunde mit.

### Einfach malen am Morgen

*Verschiedene Techniken*

Malen macht einfach Spaß! In entspannter Atmosphäre am Morgen, werden mit geeigneten Übungen Schritt für Schritt eigene Motive entwickelt und Materialien ausgewählt. Ob Acryl, Pastell, Tinte oder Aquarell, verschiedene





ne Techniken können erlernt und individuell vertieft werden. So entstehen schon nach kurzer Zeit überraschende und individuelle Ergebnisse. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie vorhandene Materialien mit. Eine Materialbesprechung findet am ersten Kurstag statt.

#### U2613 / Nino Balkhamishvili

##### Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Mi. 14.2. / 10:00 - 12:00 / 6 Termine / 80 €  
Materialabsprache, Tel: 017647992165  
+ 15 € für Material zzgl. Leinwände auf Keilrahmen

#### U2614 / Oliver Gerke

##### Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Fr. 16.2. / 10:00 - 12:00 / 6 Termine / 80 €  
+ 15 € für Material zzgl. Leinwände auf Keilrahmen

### Malen entspannt

Lassen Sie den Stress hinter sich und nutzen Sie das Malen zur Entspannung am Feierabend. Erfahren Sie, wie man eigene Motive entwickelt und geeignete Materialien auswählt. Mit einfachen Übungen und Tricks entstehen schon nach kurzer Zeit überraschende und individuelle Ergebnisse. Ob Acryl, Pastell, Tinte oder Aquarell, fast alle Techniken sind möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie vorhandene Materialien mit. Eine Materialbesprechung findet am ersten Kurstag statt.

#### U2616 / Nino Balkhamishvili

##### Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Di. 13.2. / 19:00 - 21:00 / 6 Termine / 80 €  
Materialabsprache, Tel: 017647992165  
+ 15 € für Material zzgl. Leinwände auf Keilrahmen

### Malen entspannt - am Wochenende

#### Wochenendseminar

Lassen Sie den Stress der Woche hinter sich und nutzen Sie das Malen zur Entspannung am Wochenende. Erfahren Sie, wie man eigene Motive entwickelt und geeignete Materialien auswählt. Mit einfachen Übungen und Tricks entstehen schon nach kurzer Zeit überraschende und individuelle Ergebnisse. Ob Acryl, Pastell, Tinte oder Aquarell, fast alle Techniken sind möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie vorhandene Materialien mit.

#### U2617 / Nino Balkhamishvili

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

Sa. 21.4. und So. 22.4. / 11:00 - 17:00 / 80 €  
Materialabsprache, Tel: 017647992165

Anmeldung bis 11.4.

+ 15 € für Material zzgl. Leinwände auf Keilrahmen

### Mal-Ferien

#### Seminar für gegenständliche Malerei und Zeichnung

##### Ferienkurs

Mit Acrylfarben, Ölfarben oder Aquarell, mit Pastell, Bleistift oder Kreide nach dem geeigneten Bildausdruck suchen. Malerische Qualitäten erkennen und einsetzen. Landschaften, Stillleben, Menschen - Bilder, die vom Leben erzählen.

#### U2618 / Siegfried Rinke

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 26.3. - Do. 29.3. / 10:00 - 16:30 / 4 Termine / 140 €

Anmeldung bis 16.3.

+ eigene Materialkosten

### Malen mit Aquarellfarben

#### Grund- und Aufbaukurse

Das Malen mit Aquarellfarben bietet eine breite Palette von Möglichkeiten, stimmungsvolle Bilder zu gestalten. Grundlegendes zum Aquarellieren wie Bildkomposition, Farbigkeit und Ausdrucksform wird vorgestellt. Die Techniken und Themen richten sich nach Kenntnis und Interesse.

Materialbesprechung in der ersten Kursstunde. Bitte vorhandene Farben, Pinsel etc. mitbringen.

#### U2620 / Erika Oppelt

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Di. 20.2. / 10:00 - 12:00 / 12 Termine / 86,50 €

#### U2625 / Siegfried Rinke

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 12.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 81 €  
+ eigene Materialkosten

#### U2626 / Siegfried Rinke

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 12.2. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine / 81 €  
+ eigene Materialkosten

#### U2627 / Siegfried Rinke

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 14.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 81 €  
+ eigene Materialkosten

### Ebru

#### Zauberei mit Farben auf dem Wasser

##### Tagesseminar

Ebru, die Kunst und Technik des Malens auf dem Wasser. Bei dieser Form der Malerei wird mit speziellen Farben und Pinseln auf dem Wasser gemalt. Das entstandene Bild wird dann auf Papier übertragen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### U2630 / Nino Balkhamishvili

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

Sa. 30.6. / 11:00 - 17:00 / 36 €  
Materialabsprache, Tel: 017647992165

Anmeldung bis 20.6.

+ Material (nach Verbrauch)



### 1000 Jahre Vollmarshausen

Im Jahr 2019 wird Vollmarshausen 1000 Jahre alt.

Aus diesem Anlass bietet die vhs Region Kassel in Kooperation mit der Gemeinde Lohfelden die Kursreihe „1000 Jahre Vollmarshausen“ an. Lassen Sie sich auf eine Malreise durch Vollmarshausen entführen. Eine Malreise mit dem Vollmarshäuser Aquarellmaler Horst Weller. Er wird Sie durch den Wandel Vollmarshausens in den vier Jahreszeiten begleiten und Ihnen dabei die Grundlagen der Aquarelltechnik vermitteln. Im Jubiläumsjahr werden Ihre Werke dann im Rahmen eines Festakts ausgestellt werden. Beginnend mit dem Frühjahr, werden 2017 und 2018 je zwei Kurse angeboten. Herzlich willkommen sind sowohl Einsteiger als auch Malerfahrene.

### 1000 Jahre Vollmarshausen - Aquarellmalerei

#### Unser Dorf im Wandel der Jahreszeiten

Sommerflirren in Aquarell.

#### U2629 / Horst Weller

##### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 22.5. / 17:00 - 19:00 / 5 Termine / 60 €  
+ Material

#### ➔ Weitere Kurse dieser Reihe:

#### V2629 1000 Jahre Vollmarshausen

##### Unser Dorf im Wandel der

##### Jahreszeiten - Winter

##### Winterstille in Aquarell



### Aquarell- und Acrylmalerei

#### Grundkurs

Blumen, Landschaften, Stilleben und freies Arbeiten.

Materialabsprache, Tel: 0561-282835.

#### U2632 / Fritz Röbbing

##### Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mo. 12.2. / 18:00 - 21:00 / 6 Termine / 65 €  
+ Material

#### U2633 / Fritz Röbbing

##### Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mo. 23.4. / 18:00 - 21:00 / 8 Termine / 87 €  
+ Material

### Acrylmalerei

Machen Sie sich Schritt für Schritt mit der Acrylmalerei vertraut oder steigen Sie wieder ein. Holen Sie sich wertvolle Tipps zum Material, dem Bildaufbau, dem Entwurf eigener Motive sowie über Perspektiven und plastisches Malen. Das praktische Arbeiten steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: vorhandene Materialien und einfache Leinwände auf Keilrahmen - Größe nach Wunsch.

Eine Materialbesprechung findet am ersten Kurstag statt.

#### U2635 / Oliver Gerke

##### Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)  
Mi. 14.2. / 19:45 - 21:45 / 6 Termine / 80 €  
+ 15 € für Material zzgl. Leinwände auf Keilrahmen

#### U2636 / Roland Strey

##### Vellmar

Ahnatalschule, Kunstraum  
Do. 15.2. / 18:00 - 20:00 / 6 Termine / 80 €  
+ ca. 15 € für Material, zzgl. Keilrahmen

### Acryl-Malworkshop

#### Tagesseminar

Mit viel Zeit und Muße widmen wir uns einen ganzen Tag der Acrylmalerei. Es werden grundlegende Material-, Skizzen-, Kompositions- und Farbgestaltungsfragen geklärt. Die Schritte zum eigenen Werk werden individuell besprochen und angeleitet. Selbstgewählte Schwerpunkte können vertieft werden. Dieser Workshop ist für Anfänger und für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte vorhandenes Malmaterial mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Leinwand oder Acrylmalblock, Skizzenmaterial, Wassergläser, Farbpalette, Allzweckrolle

#### U2638 / Erika Oppelt

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Sa. 28.4. / 10:00 - 16:00 / 29,50 €  
Anmeldeschluss 16.4.  
+ Kosten für eigene Materialien



### Experimentelle Malerei mit Pigmenten und Bindemittel

#### Grund- und Aufbaukurs

Im Atelier zusammen malen, arbeiten und experimentieren. Dabei sind Annäherungen an gängige Zeichen- und Maltechniken möglich, beispielsweise Zeichnen nach der Natur oder fortlaufende Entwicklung eines Bildes, da Ei-Tempera lange Korrekturmöglichkeiten bietet. Abstrakte und experimentelle Arbeitsweisen sowie das Herstellen eigener Farben mit Pigmenten, Ei und Bindemittel stehen im Vordergrund, aber auch Malen mit Acryl ist möglich, die Farben lassen sich gut kombinieren.

Beispielhafter Seminarinhalt bei Herstellung von Ei-Tempera:

- Rezeptur, Herstellung und Verarbeitung von Ei-Tempera
- Anwendung/Auftrag diverser Strukturen mit Ei-Tempera oder Acrylfarben
- Farb- und Oberflächengestaltung mit reinen Pigmenten
- gemeinsames kreatives Schaffen in gewünschter Richtung.

Einfache Farbmaterialien und Papier sind vorhanden, andere Malgründe können mitgebracht werden.

Gängige Leinwandformate 30x40 cm und 50x70 cm sind im Atelier vorhanden und können auf Wunsch zum Selbstkostenpreis erworben werden.

#### U2641 / Ariane Zuber

##### Bad Karlshafen

Atelier Patina, Hafenplatz 16  
Sa. 9.6. / 10:00 - 17:00 / 38,50 €  
Anmeldung bis 30.5.

### Ölmalerei und ihre vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten

#### Grund- und Aufbaukurs

Wenn Sie sich bei der Umsetzung eigener Bildideen Anregungen und Tipps, auch aus

der realistischen Maltechnik, wünschen, sind Sie hier richtig! Individuelle Hilfestellungen orientieren sich am Können der Einzelnen oder werden am Bildinhalt entwickelt. Geschlossene Gruppe. Bei Interesse können Sie sich auf die Warteliste eintragen.

#### U2652 / Christine Reinckens

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Di. 13.2. / 16:30 - 19:30 / 8 Termine / 86,50 €  
+ eigene Materialkosten

### „Farbe bekennen“

#### Stillebenmalerei mit dem Schwerpunkt Reinfarbigkeit

#### Wochenendseminar

Rot, Gelb, Blau... einmal als reine Farbe zusammen in ein Bild gebracht. Wer will nach vorne, in den Mittelpunkt oder lieber an den Rand? Wer strebt ins Licht, wer bevorzugt schattige Plätze? Wie viel Raum gebe ich der einen Farbe, um die andere nicht zu verdrängen? Wie vermeide ich das Rosa im beleuchteten Rot? Und wie mische ich bloß den Schatten der Zitrone? Fragen, die sich in der Malpraxis immer wieder stellen.

Mit einfachen, aufgebauten Objekten entwickeln wir unsere Motive. Farblehre praxisnah erfahren beim Malen und Mischen, Farbe verstehen und erkennen, sind die Ziele der gemeinsamen Zeit.

Ein Kurs gleichermaßen für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet, Öl- und Acrylfarben bevorzugt.

#### U2654 / Christine Reinckens

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Sa. 17.3. und So. 18.3. / 10:00 - 17:00 / 80 €  
Anmeldung bis 5.3.  
+ eigene Materialkosten



## Ölmalerei

Individuelle Malerei mit Ölfarben/Mischtechnik. Individuelle Korrektur und Umsetzung eigener Bildideen.

### U2658 / Elmar Kuhnert

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 12.2. / 18:30 - 20:45 / 15 Termine / 121,50 €  
+ eigene Materialkosten

## Öl- und Aquarellmalerei

Der Einsatz von Aquarellfarben lässt sehr unterschiedliche Möglichkeiten zu. Auch mit Ölfarben und den verschiedensten Materialien sind überraschende Ergebnisse möglich. Die Bilder sollen individuell erarbeitet werden. Materialbesprechung am ersten Termin.

### U2659 / Elmar Kuhnert

#### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 13.2. / 17:00 - 19:15 / 15 Termine / 121,50 €  
+ eigene Materialkosten

## Öl- und Aquarell

Der Einsatz von Aquarellfarben lässt sehr unterschiedliche Möglichkeiten zu. Auch mit Ölfarben und den verschiedensten Materialien sind überraschende Ergebnisse möglich. Die Bilder sollen individuell erarbeitet werden. Materialbesprechung am ersten Termin.

### U2660 / Elmar Kuhnert

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 12.2. / 16:00 - 18:15 / 15 Termine / 121,50 €  
+ eigene Materialkosten

## Freie Malerei

Individuelle Bildentwürfe und -lösungen sollen gefunden und realisiert werden. Es wird mit allen Malmaterialien gearbeitet, die eine rasche und dauerhafte Bildgestaltung ermöglichen (Ölfarbe, Acrylfarbe, Gouache usw.). Bitte bringen Sie bereits vorhandene Materialien zur ersten Stunde (Materialbesprechung) mit.

### U2661 / Elmar Kuhnert

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 12.2. / 11:30 - 13:00 / 15 Termine / 81 €  
+ eigene Materialkosten

### U2662 / Elmar Kuhnert

#### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 13.2. / 10:00 - 12:15 / 15 Termine / 121,50 €  
+ eigene Materialkosten

### U2663 / Elmar Kuhnert

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 12.2. / 9:00 - 11:15 / 15 Termine / 121,50 €  
+ eigene Materialkosten

## Holzschnitt-Druckkurs

### Wochenendseminar

Der Workshop führt ein in die Technik des Holzschnitts. Dieses traditionelle künstlerische Druckverfahren erlaubt eine handwerkliche und kreative Herangehensweise an eigene Bildideen und ermöglicht einen spannenden, seriellen und individuellen Dialog mit Material und Technik. Mit Experimenten, kleinen Skizzen und spielerischem Zufall beginnend, entstehen Kleinserien auf Papier.

### U2675 / Jörg Höfer

#### Atelier, Schirmerstr. 12, 34125 Kassel

Fr. 27.4. / 18:00 - 21:00

Sa. 28.4. / 10:00 - 19:00

So. 29.4. / 10:00 - 16:00

3 Termine / 88 €

Anmeldung bis 16.4.

+ 25 € Werkstatt- und Werkzeugkosten. Materialkosten (Holz- und Linolplatten) werden je nach Verbrauch mit der Kursleitung abgerechnet, können aber auch mitgebracht werden.

### U2676 / Jörg Höfer

#### Atelier, Schirmerstr. 12, 34125 Kassel

Fr. 29.6. / 18:00 - 21:00

Sa. 30.6. / 10:00 - 19:00

So. 1.7. / 10:00 - 16:00

3 Termine / 88 €

Anmeldung bis 15.6.

+ 25 € Werkstatt- und Werkzeugkosten. Materialkosten (Holz- und Linolplatten) werden je nach Verbrauch mit der Kursleitung abgerechnet, können aber auch mitgebracht werden.

## Fotografie und Bildbearbeitung

### Blickwinkel: Licht und Schatten

#### Ein fotografisches Portrait in schwarz/weiß oder Farbe

„Licht und Schatten“ ist ein wichtiges Thema in der Fotografie, wie im Leben selbst.

Licht und Schatten sind in all unseren Facetten des Lebens zu entdecken, beide gehören zu uns.

Die Teilnehmenden gehen auf die Suche nach Themen, die in unserem Alltag, in der Gesellschaft zu entdecken sind, beobachten diese und werden sie fotografisch umsetzen und interpretieren: Mit verschiedenen Belichtungszeiten experimentieren, verschiedene Perspektiven kennenlernen.

Bildbesprechungen, gemeinsame Fotoaktionen Erarbeitung und Umsetzung von Bildideen werden Teil des Projektes sein.

Ziel ist es daraus eine gemeinsame Ausstellung im Juni 2018 zu realisieren. Das Projekt ist eine Fortsetzung aus den vorausgegangenen Semestern.

### U2700 / Sabine Große

#### Kassel

Atelier Sabine Große, Brandastr. 10  
Fr. 23.2. / 17:00 - 21:00 / 4 Termine / 88 €  
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118.  
Anmeldung bis 13.2.  
+ Material

### U2701 / Sabine Große

#### Kassel

Atelier Sabine Große, Brandastr. 10  
Sa. 24.2. / 10:00 - 14:00 / 4 Termine / 88 €  
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118.  
Anmeldung bis 13.2.  
+ Material

## Fotoclub der vhs - BASIS

- Fotoworkshop
- Bildbesprechung
- Fotospaziergänge
- Digitalfotografie
- Theorie und Praxis
- Digitale Bildbearbeitung JPEG oder RAW-Format
- Grundlagen Adobe Photoshop und RAW Converter
- Photoshop Workflow
- Portraitworkshop mit Blitztechniken

Der Fotoclub besteht aus zwei Kursen. Am 1. Abend nach Vorstellung der Kursinhalte durch die Dozenten Küthe und Baensch können Sie wählen, ob Sie im Grundkurs oder im Fortgeschrittenkurs weiter machen möchten. ACHTUNG! Der 1. Abend findet am 6.2.2018 um 18:30 Uhr im Saal der Volkshochschule, Wilhelmshöher Allee 19-21, statt.

### U2702 / Ulrich Küthe, Patrick Baensch

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 6.2. / 18:30 - 21:30 / 8 Termine / 76 €  
14-tägig  
+ eigene Materialkosten

## Fotoclub der vhs - Fortgeschrittene

- Fotoworkshop
- Bildbesprechung
- Fotospaziergänge
- Digitalfotografie
- Theorie und Praxis
- Digitale Bildbearbeitung JPEG oder RAW-Format
- Grundlagen Adobe Photoshop und RAW Converter
- Photoshop Workflow
- Portraitworkshop mit Blitztechniken

### U2703 / Patrick Baensch, Ulrich Küthe

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 6.2. / 18:30 - 21:30 / 8 Termine / 76 €  
14-tägig  
+ eigene Materialkosten



### 7 Tage - 7 Themen

#### Fotokurs digitalanalog und Bildbearbeitung

Jeden Freitag ein neues Thema von z.B. Portrait, Landschaft, Architektur bis Sport. Bildbearbeitung digital und wenn gewünscht auch Schwarz-Weiß-Labor. Kameras (egal welcher Art) bitte mitbringen.

#### U2704 / Marion Geisler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Fotolabor  
Fr. 13.4. / 15:00 - 18:00 / 7 Termine / 79 €  
Anmeldung bis 6.4.  
Materialkosten ca. 10 € nach Verbrauch an die Kursleitung

### Blickwinkel Sylt

#### Ein fotografisches Portrait - Sylt 2018

##### Kompaktkurs

Eine Woche wahrnehmen, sehen, fotografieren! Die Weite des Meeres, die Facetten des Lichts, der Schatten und der Elemente, die Begegnung mit den Menschen, die Bauweise, die Natur, das Strandgut, das kleinste Leben im Sand entdecken, fotografisch umsetzen und den persönlichen Blick zum Ausdruck bringen.

Übungen zur Wahrnehmung, Bildbesprechungen, Experimente mit der Fotokamera, mit Fotopapier und Licht werden Teil der Woche sein. Ein Eintauchen in die Fotografie und in den Austausch mit anderen. Es kann analog oder digital fotografiert werden.

#### U2710 / Sabine Große Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 10.2. - Sa. 17.2. / 8:00 - 20:15 / 9 Termine / 613 €  
Vorbesprechung am 4.12.17, 18:00 Uhr, im Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10, 34127 Kassel.  
Anreisetag Sylt 10.2.18 Abreisetag Sylt 17.2.18  
Leistungen: Unterkunft im Einzelzimmer, Vollpension. Teils DU/WC auf dem Gang. Eigene Anreise!

### Karlshafen: Stillstand und Aufbruch

#### Ein fotografisches Portrait

##### vhs-Ausstellung

Teilnehmer eines Kurses der VHS Region Kassel unternahmen im September dieses Jahres unter Anleitung von Diethart Rindermann mehrere Fotorundgänge in Bad Karlshafen. Den genauen Blicken der Fotografen entgegen keine Details bei Hausfassaden, Schaufenstern und Straßenzügen. 34 Fotos wurden für eine Ausstellung ausgewählt und aufbereitet. Sie werden ab dem 15. Februar in der vhs in Hofgeismar gezeigt. "Stillstand und Aufbruch" ist das Thema der Ausstellung, in der sich die Fotografinnen und Fotografen mit der Wahrnehmung des heutigen und der Andeutung eines zukünftigen Bad Karlshafens kreativ auseinandersetzen. Die Ausstellung fordert heraus, sie gibt Anlass, kritisch nachzufragen und in neue Richtungen zu denken.

#### U2711 / Diethart Rindermann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22  
Do. 15.2. / 8:00 - 18:00 / 56 Termine / gebührenfrei  
Ausstellungseröffnung am 15. Februar, 16:00 Uhr  
Ausstellungsdauer vom 15. Februar bis 13. April 2018  
Kontakt: Diethart Rindermann, Trendelburg: 0177-8232022

### Carlsbahn (1848-1966) - eine fotografische Spurensuche zwischen Hümme und Carlshafen

#### Motivsuche, Verarbeitung und Präsentation von Fotografien

##### Wochenendseminar

Vom Bahnhof Hümme ausgehend werden Spuren entlang der alten Bahntrasse gesucht (Steine mit Kilometerangaben, alte Brücken, Stützmauern, Tunnelleingänge, Schilder). Dazu werden einzelne Punkte an der alten Bahnstrecke angefahren (Hümme, Stammen, Trendelburg, Deisel, Wülmersen und Bad Karlshafen), um dann zu Fuß auf Spurensuche zu gehen.

Die fotografierten Überbleibsel aus anderer Zeit werden gekonnt in Szene gesetzt und anschließend im Computerraum bearbeitet. Ein geübter Umgang mit der Kamera (Spiegelreflex,- System-oder Kompaktkamera) ist für die Fotorundgänge wünschenswert, wird aber ohnehin bei der praktischen Tätigkeit gefördert. Schließlich ist daran gedacht, die Ergebnisse zu präsentieren und in eine Ausstellung münden zu lassen.

#### U2712 / Diethart Rindermann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Fr. 16.3. / 16:00 - 20:00  
Sa. 17.3. / 10:00 - 15:30  
Sa. 24.3. / 11:00 - 15:00 / 63 €  
Beratung durch die Kursleitung, Herrn Rindermann: 0177-8232022  
Anmeldung bis 6.3.

### Photoshop - ganz einfach!

#### Für Anfänger

##### Wochenendseminar

Eine einfache Einführung in die Photoshop-Welt der Bildbearbeitung: Die verschiedenen Werkzeuge werden vorgestellt, um damit die grundlegenden Arbeitsschritte für das Bearbeiten eigener Fotografien zu üben. Der Schwerpunkt wird auf dem Grundverständnis des Funktionierens des Programmes Photoshop Elements liegen. Dazu werden Themen wie Retusche und das Arbeiten mit Ebenen angeschnitten. Damit wird es jedem Teilnehmenden möglich sein, die eigenen Fotos digital zu bearbeiten.

#### U2725 / Maurice Quentin Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 14.4. / 10:00 - 16:45 / 28,50 €  
EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte eigenes Bildmaterial und einen USB-Stick zur Datensicherung mitbringen. Anmeldung bis 6.4.

### Photoshop - ganz einfach! Für Fortgeschrittene

#### Wochenendseminar

Der Aufbaukurs widmet sich der Erstellung von surrealen Collagen. Erstellt werden die Montagen mit dem Programm Photoshop Elements. Der Schwerpunkt wird auf dem Arbeiten mit „Ebenen“ liegen. Der Kurs eignet sich für erfahrene PC Nutzer.

#### U2726 / Maurice Quentin Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
So. 22.4. / 10:00 - 16:45 / 28,50 €  
EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte eigenes Bildmaterial und einen USB-Stick zur Datensicherung mitbringen. Anmeldung bis 13.4.

## Handwerkliche Techniken

### Nanas + Skinnies, Freie Arbeiten nach Niki de Saint Phalle

#### Skulpturen nach Arbeiten von Niki de Saint Phalle

##### Wochenendseminar

Auf den Spuren weiblicher Kraft. Angeregt durch die Arbeiten von Niki de Saint Phalle, werden wir Frauenfiguren entwerfen und bauen, die so üppig und farbenfroh wie ihre Vorbilder sind.

Auf ein Gerüst aus dickem Draht werden Füllmaterial und Gips aufgetragen. Die dünnen Skinnies werden in etwas vereinfachter Technik mit Draht, Gipsbinden und Gips hergestellt. Bei diesen Figuren können Metallelemente, Glas und anderes eingearbeitet und mit der Figur kombiniert werden. Diese Technik bietet Freiraum für eigene kreative Ideen. Zum Abschluss erhält die Figur ihre farbenfrohe Bemalung.

Der Zeitrahmen ermöglicht die Fertigstellung einer Figur. Bitte eine Schürze mitbringen.

#### U2754 / Kordula Klose Calden-Fürstenwald

Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34  
Fr. 20.4. und Sa. 21.4. / 11:00 - 18:00 / 77 €  
Anmeldung bis 11.4.  
+ Material und Werkstattnutzung (ca. 15 € vor Ort zu zahlen)

### Holz ist Kunst-Stoff

#### Holzbildhauerei Grund- und Aufbaukurse

Nach eigenen Entwürfen entstehen naturalistische und abstrakte Formen, Gesichter, Skulpturen. Inspirierend wirken dabei Art, Form und Größe der vorhandenen Stammstücke. Durch den sinnlichen und theoretischen Umgang mit diesem dynamischen Material kann die Begeisterung für Holz und die Bildhauerei entdeckt werden. Sowohl die Handhabung mit Bildhauerwerkzeugen als auch Wissenswertes über den Wert- und Werkstoff Holz werden anschaulich vermittelt. Vorkenntnisse sind



nicht erforderlich. Werkzeuge und Material sind im Kurs vorhanden.

#### U2761 / Christine Ermer

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mi. 21.2. / 9:30 - 12:00 / 10 Termine / 90 €  
+ 20 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an Kursleitung

#### U2762 / Christine Ermer

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Mo. 19.2. / 15:30 - 18:00 / 10 Termine / 90 €  
+ 20 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an Kursleitung

#### U2763 / Christine Ermer

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mo. 19.2. / 18:00 - 20:30 / 10 Termine / 90 €  
+ 20 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an Kursleitung

#### U2765 / Christine Ermer

##### Wochenendseminar

##### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Holzwerkstatt,  
Magazinstr. 23  
Fr. 16.3. / 18:00 - 21:00  
Sa. 17.3. / 11:00 - 18:00  
So. 18.3. / 10:00 - 17:00 / 89,50 €

Anmeldung bis 5.3.

+ 15 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an die Kursleitung

#### U2767 / Christine Ermer

##### Wochenendseminar

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Fr. 8.6. / 18:00 - 21:00  
Sa. 9.6. / 11:00 - 18:00  
So. 10.6. / 10:00 - 17:00  
3 Termine / 89,50 €  
Anmeldung bis 28.5.  
+ 15 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an die Kursleitung

## Holz ist Kunst-Stoff - Sommerakademie

*Holzbildhauerei für Einsteiger und Fortgeschrittene*

### Sommerakademie

Inspiziert von den dynamischen Qualitäten des Naturmaterials Holz kann im Habichtswald am Fuße des sagenumwobenen Dörnbergs (Nähe Kassel) der eigenen dreidimensionalen Entdeckerlust nachgegangen werden. Die Bildhauerin Christine Ermer unterstützt Sie in der Umsetzung Ihrer eigenen Ideen und es entstehen abstrakte oder naturalistische Formen, Gesichter oder Reliefs. (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich).

Stammstücke und Arbeitsgeräte sind ausreichend vorhanden. Sie lernen das Arbeiten mit verschiedenen Bildhauerwerkzeugen und erfahren auch Theoretisches über den Wertstoff Holz und die Werkzeuge. Im herrlichen Naturpark Habichtswald bietet die Gemeinschaft „Lebensbogen“ Übernachtungen und Vollverpflegung zu günstigen Preisen.

Zum Seminar bitte in der vhs Region Kassel anmelden: [www.vhs-Region-Kassel.de](http://www.vhs-Region-Kassel.de)  
Übernachtung und Verpflegung bitte direkt bei der Gemeinschaft „Lebensbogen“ buchen: Lebensbogen, Gemeinschaft an den Helfensteinen

Auf dem Dörnberg 13, 34289 Zierenberg

Tel: 05606-5639073, Kornelia Fricke

[www.lebensbogen.org](http://www.lebensbogen.org) / [tagungshaus@lebensbogen.org](mailto:tagungshaus@lebensbogen.org)

#### U2769 / Christine Ermer

##### Zierenberg

Zentrum Helfensteine, Auf dem Dörnberg 13

Di. 24.7. / 14:00 - 18:00

Mi. 25.7. / 9:30 - 18:00

Do. 26.7. / 9:30 - 18:00

Fr. 27.7. / 9:30 - 18:00

Sa. 28.7. / 9:30 - 18:00

So. 29.7. / 9:30 - 12:00

6 Termine / 250 €

Anmeldung bis 3.7.

Die 250 € beinhalten die Seminarkosten, ein Stück Holz und die Werkzeughilfsgebühr. Übernachtung und Verpflegung sind extra zu bezahlen.

## Skulpturen aus Stein

Thüster Kalkstein dient als Ausgangsmaterial für die Skulpturen. Zwei unterschiedliche Arbeitsweisen sind möglich:

1. Während der Bearbeitung des Steines entwickelt sich eine Idee und der Stein erhält seine Form.

2. Anhand von Zeichnungen, Fotos oder kleinen Modellen wird die Form in den Stein übertragen.

Der Bildhauerkurs erfordert weder Vorkenntnisse noch großen Kraftaufwand und ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte robuste Kleidung und feste Schuhe mitbringen. Bei schönem Wetter kann draußen gearbeitet werden.

Treffpunkt: Atelier Wolfhager Str. 109, Pförtnerhaus Ecke Mombachstraße (Mobil: 01711508445).

#### U2770 / Ruth Lahrmann

##### Grundkurs

##### Kassel

Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssens-Henschel)

Di. 10.4. / 18:00 - 20:30 / 10 Termine / 135 €  
Anmeldung bis 29.3.

+ ca. 42 € für Werkzeug-, Raumnutzung und Material nach Verbrauch an die Kursleitung

#### U2772 / Ruth Lahrmann

##### Wochenendseminar

##### Kassel

Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssens-Henschel)

Sa. 14.4. und So. 15.4. / 10:00 - 17:00 / 86 €  
Anmeldung bis 6.4.

ca. 30 € für Werkzeug-, Raumnutzung und Material nach Verbrauch an die Kursleitung

## Steinbildhauerei mit Ytong-Stein für Haus und Garten

### Tagesseminar

Auch Ungeübte können unter Anleitung an einem Tag eine einfache Skulptur erstellen, die ihren Platz im Haus oder Garten finden kann. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Atelier statt.

Werkzeuge und Material sind im Kurs erhältlich.

Falls vorhanden bitte mitbringen: Handschuhe, Mundschutz und Schutzbrille

#### U2773 / Roland Strey

##### Ahnatal-Weimar

Atelier Roland Strey, Dörnbergstr. 26a

Sa. 30.6. / 10:00 - 16:00 / 35,50 €

Anmeldung bis 20.6.

+ ca. 10 € Kosten für Material und Werkzeugnutzung (nach Verbrauch).

## Metallskulpturen - Nützliches und Skurriles

### Bildhauerei aus Metall

#### Wochenendseminar

Fundstücke aus der Schrottkiste und Metallverarbeitung sind die Baumaterialien für frei gestaltete Skulpturen. Es wird gehämmert, gesägt, geschweißt oder gelötet. Bei schönem Wetter auch im Freien. Bildhauerische und formale Fragestellungen wie Form, Proportion, Statik und Bewegung werden spielerisch umgesetzt. Ob figürlich oder abstrakt, ob als Kunst- oder Gebrauchsgegenstand (Rankgerüste für Pflanzen, Windspiel im Garten) - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material ist im Kurs erhältlich.

Bitte mitbringen falls vorhanden: Schrottschätze zur Verarbeitung.

#### U2780 / Kordula Klose

##### Calden-Fürstenwald

Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34

Fr. 8.6. und Sa. 9.6. / 11:00 - 18:00 / 77 €

Anmeldung bis 30.5.

+ Material und Werkstattnutzung (ca. 20 € vor Ort zu zahlen)



### Portraitmodellieren in Ton

#### Grund- und Aufbaukurs

Dieser Kurs unterstützt Sie bei der Entwicklung Ihrer individuellen Ausdrucksweise. Sie werden bei der Gestaltung mit Ton angeleitet und gewinnen Kenntnisse der Gesichts-Anatomie. Teilweise werden wir mit Modell arbeiten. Geeignet für Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen.

#### **U2800 / Nasira Turganbaj-Reichel Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Do. 22.2. / 10:00 - 12:00 / 8 Termine / 65 €  
Es entstehen zusätzliche Material- und Modellkosten um 35 €.

### Gefäße, Töpfe, Schalen

#### Grund- und Aufbaukurs Töpfern

Gefertigt werden individuelle Gefäße jeder Art - von kleinen zarten Schalen bis hin zu frei aufgebauten abstrakten Formen. Dabei lernen Sie den Umgang mit dem Material Ton und dessen zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten kennen.

#### **U2801 / Jorgos Papazissis Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Mi. 14.2. / 18:00 - 20:15 / 10 Termine / 89 €  
Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten. Materialkosten werden je nach Verbrauch mit dem Kursleiter abgerechnet.

### Goldschmieden

#### Kreatives Schmuckgestalten

#### Wochenendseminare

Wenn Sie glauben, Schmuck herstellen könnte Ihnen Spaß machen, ist dieser Kurs richtig. Geeignet für handwerklich talentfreie und mehr oder weniger „blutige“ Anfänger/innen. Wir arbeiten in handwerklich gediegenen Techniken: Ringe, Ohrschmuck, Kettenanhänger u.v.m. Neben Kupfer und Messing gibt es Silber, edle Hölzer und Kunststoff zum Designen und Werkeln. Edelsteine zum Fassen bringt der Kursleiter mit.

#### **U2818 / Anton Zahradnik Wochenendseminar**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 10.3. und So. 11.3. / 9:00 - 17:00 / 88 €  
Anmeldung bis 26.2.  
Die Materialkosten (ca. 30 € Minimum) richten sich nach dem persönlichen Verbrauch und sind direkt mit dem Kursleiter abzurechnen.

#### **U2819 / Anton Zahradnik Wochenendseminar**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 28.4. und So. 29.4. / 9:00 - 17:00 / 88 €  
Anmeldung bis 16.4.  
Die Materialkosten (ca. 30 € Minimum) richten sich nach dem persönlichen Verbrauch und sind direkt mit dem Kursleiter abzurechnen.

### Sommerakademie Goldschmieden

#### Kreatives Schmuckgestalten kompakt vom Feinsten!

#### Sommerakademie

Viel Zeiten zum Lernen und Arbeiten!  
- Kennenlernen neuer Materialien, z.B. exotische Hölzer oder Kunststoffe mit echtem Silber verbinden.  
- Lötübungen  
- Häkeln von Ketten aus feinem Silberdraht (fast) alles ist möglich!  
Ohne Vorkenntnisse buchbar!

#### **U2820 / Anton Zahradnik Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mo. 25.6. / 9:00 - 16:00 / 5 Termine / 160 €  
Anmeldung bis 11.6.  
Die Materialkosten richten sich nach dem persönlichen Verbrauch und sind direkt mit dem Kursleiter abzurechnen.

### Kunst-Schmieden

#### Grundkurs

#### Wochenendseminar

Die Faszination des Feuers, das glühende Eisen, der singende Amboss: Das ist Schmieden - Mythos eines uralten Handwerksberufs. Heute ist diese Kunst zu 70% Kopfarbeit, zu 30% Kraft. Im Kurs geht es darum, behutsam mit dem kalten Material Eisen „warm zu werden“. Am Ende können selbstgefertigte Stücke wie Wikingermesser, Schlüsselanhänger und Grillspieß mit nach Hause genommen werden.  
Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 0175 7925040  
(Max. 6 Teilnehmer)

#### **U2825 / Kristian Marx, Iris Speck Hann. Münden-Hemeln**

Schmiede, Marienkirchstr. 5  
Fr. 2.3. / 18:00 - 21:00  
Sa. 3.3. / 10:00 - 18:00  
So. 4.3. / 10:00 - 16:30  
3 Termine / 115 €  
Anmeldung bis 26.2.  
+ 15 € Materialkosten an die Kursleitung

### Vater-Kind-Schmieden

#### Ferienkurs

Kinder ab 8 Jahren können mit Unterstützung eines Elternteils ein kindgerechtes Wikinger-Messer oder z.B. eine Schlange schmieden.

#### **U6260 / Kristian Marx, Iris Speck Hann. Münden-Hemeln**

Schmiede, Marienkirchstr. 5  
Sa./So., 7./8.4.2018, 10-13 Uhr  
Anmeldung bis 26.3.18  
75 € pro Kind  
Siehe Seite 143

### Messer-Schmieden

#### Aufbaukurs

#### Wochenendseminar

Auf altertümliche Art soll ein Messer mit der Hand geschmiedet und anschließend im offenen Feuer gehärtet werden. Grundkenntnisse der Techniken und Wärmebehandlung sowie das Verbinden verschiedener Stähle durch Feuerverschweißen (Damast) / Drei-Lagen-Stahl werden vermittelt. Anschließend wird an der Drechselbank ein Holzgriff gedrechselt und das Messer eingepasst. Grundkenntnisse im Schmieden (z.B. durch Teilnahme am Grundkurs) werden vorausgesetzt.  
Max. 4 Teilnehmer.  
Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 0175 7925040

#### **U2826 / Kristian Marx, Iris Speck Hann. Münden-Hemeln**

Schmiede, Marienkirchstr. 5  
Fr. 23.3. / 18:00 - 21:00  
Sa. 24.3. / 10:00 - 18:00  
So. 25.3. / 10:00 - 16:30  
3 Termine / 150 €  
Anmeldung bis 12.3.  
+ 25 € Materialkosten an die Kursleitung

### Gartenstäbe schmieden

#### Grundkurs

#### Wochenendseminar

Einen schönen Garten kann man mit dekorativen Zier- oder Pflanzstäben noch schöner gestalten. Lernen Sie das faszinierende alte Schmiede-Handwerk kennen und schmieden Sie Ihre Gartenstäbe nach eigenen Vorstellungen. Auf Wunsch können Sie größere (Voll-)Glas- oder Keramik-Kugeln oder interessant geformte Steine mitbringen und in Ihre Stäbe integrieren.  
Max. 6 Teilnehmer  
Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 01757925040

#### **U2827 / Kristian Marx, Iris Speck Hann. Münden-Hemeln**

Schmiede, Marienkirchstr. 5  
Fr. 4.5. / 18:00 - 21:00  
Sa. 5.5. / 10:00 - 18:00  
So. 6.5. / 10:00 - 16:30  
3 Termine / 115 €  
Anmeldung bis 23.4.  
+ 15 € Materialkosten direkt an die Kursleitung

### Messer und Scheren schärfen

#### Tagesseminar

Ziel des Kurses sind Grundlagen und Grundfähigkeiten des Messerschärfens und Scherschärfens mit dem Bankstein. Er wendet sich gleichermaßen an ambitionierte Köche und Köchinnen wie auch an alle, die ein Taschenmesser oder eine Schere richtig schärfen lernen möchten.

Themen sind u.a:

- Kleine Materialkunde - was ist scharf, was ist stumpf?
- Werkstoffe und Wärmebehandlungen und ihre Auswirkungen auf das Schärfen



## Textiles Gestalten

- Klingen und Schneidegeometrie  
Bitte mindestens 10 (stumpfe) Messer und Scheren mitbringen, evtl. auch genutzte Schärfmittel. Informationen: [www.derdamast-schmied.de](http://www.derdamast-schmied.de)

### U2831 / Burkhard B. Wittig Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Sa. 10.3. / 11:00 - 16:00 / 29 €  
Anmeldung bis 26.2.  
+ ca. 10 € Materialkosten nach Verbrauch an Kursleitung

### Ikebana - die japanische Kunst des Blumenarrangierens

Die moderne japanische Sogetsu-Schule mit ihren Regeln ist die Basis. Die Kreativität steht im Vordergrund. Bei der Gestaltung erfolgt eine sparsame Verwendung der Materialien und dadurch ein Hervorheben der spezifischen Wuchsformen und Oberflächenstrukturen. Sie arrangieren frische Blüten, Blätter, Ranken und Zweige in flachen Schalen und Vasen. Zur Einführung am ersten Abend bitte Schreibutensilien mitbringen.

### U2840 / Gisela Völkel, Dipl. Sogetsu-Lehrerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Do. 1.3. / 19:00 - 20:30 / 6 Termine / 49 €  
+ ca. 5 € Materialkosten pro Abend

### Woll-Lust - Filzen!

#### Grund- und Aufbaukurs

#### Tagesseminar

Lassen Sie sich verführen, reizvolle Filzobjekte herzustellen. Sie verbinden den Charme eines archaischen, Wärme und Weichheit ausstrahlenden Materials mit den Möglichkeiten moderner Gestaltung. Anhand kleiner Objekte erlernen Sie Filztechniken zur Herstellung flächiger und dreidimensionaler Filze. So entstehen mit Hilfe von warmem Wasser und Seife z.B. Blüten, Schmuck, Tischsets, Handyhüllen und Hohlkörper.  
Bitte mitbringen: Stück Kernseife oder Olivenseife, zwei alte Handtücher, kleine Schüssel, Schere.

### U2852 / Michaela Triftshäuser Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
So. 18.3. / 10:00 - 16:00 / 38 €  
Anmeldung bis 9.3.  
+ Materialkosten an Kursleitung je nach Verbrauch

### Blüten und Schmuck aus Filz

#### Tagesseminar

Gestalten Sie sich Ihren individuellen Schmuck aus Filz: Seien es leuchtend bunte Perlenketten, romantischer Blütenschmuck oder Kreationen aus Filzschnüren. Filzschmuck besticht durch den Charme des Materials: Er ist archaisch und modern, frech und elegant zugleich. An diesem Filztag lernen Sie Herstellungsmöglichkeiten verschiedenster Schmuckelemente kennen und kombinieren: z. B. Kugeln, Scheiben oder Schnüre. Auch die Kombination mit anderen Materialien, wie Metall oder Glas in Form von Perlen oder Steinchen, kann reizvoll sein. Wenn ge-

wünscht, bitte selber mitbringen.  
Bitte mitbringen: Stück Kernseife oder Olivenseife, zwei alte Handtücher, kleine Schüssel, spitze Schere und, falls vorhanden, Schermzange.

### U2854 / Michaela Triftshäuser Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
So. 15.4. / 10:00 - 16:00 / 38 €  
Anmeldung bis 6.4.  
+ Materialkosten an Kursleitung je nach Verbrauch

Zu allen folgenden Patchwork-Kursen bitte eine Nähmaschine, Verlängerungsschnur, Steckerleiste und verschiedene gewaschene und gebügelte Stoffreste mitbringen.

### „Was Ihr wollt“ - offener Workshop

#### Patchworktechniken

#### Wochenendseminar

Werkstattkurs für Patchworker - egal, ob Anfänger/innen oder Fortgeschrittene. Sie können mit Hilfe der Kursleiterin neue Projekte planen und starten oder alte fertigstellen. Oder Sie haben ein neues Muster entdeckt und haben Fragen zur Realisierung? Alle Techniken - nichts ist unmöglich! Alles Weitere wird in der Vorbesprechung geklärt.

### U2863 / Dagmar Stöcker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 19.4. / 18:00 - 19:00 (Vorbesprechung zu Technik und Material im Vorraum des Fotolabors)  
Sa. 28.4. / 10:00 - 16:00  
So. 29.4. / 10:00 - 16:00  
3 Termine / 76 €  
Anmeldung bis 13.4.  
+ eigene Materialkosten

### Traumhaus

#### genähte Architektur in Patchworktechnik

#### Wochenendseminar

Traumhaus, Hundertwasservilla, Ferienloft oder die klassische Haus-Variante. Entwerfen Sie Ihren eigenen Häuserquilt und nähen ihn im Kurs. Ob Sie kleinformig nähen, um daraus ein Kissen oder Tischset herzustellen, oder doch eine große Decke oder Wandbehang nähen, bleibt Ihnen überlassen. Über die verschiedenen Techniken informiere ich gerne in der Vorbesprechung. Lassen Sie sich inspirieren.

### U2865 / Dagmar Stöcker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 12.4. / 18:00 - 19:00 (Vorbesprechung zu Technik und Material im Vorraum des Fotolabors)  
Sa. 21.4. / 10:00 - 16:00  
So. 22.4. / 10:00 - 16:00  
3 Termine / 76 €  
Anmeldung bis 6.4.  
+ eigene Materialkosten



### Kreis im Quadrat - „wir nähen rund“

#### Patchworktechniken

Keine Angst vor dem Nähen von Rundungen, es sieht komplizierter aus, als es ist... Mit Hilfe von Schablonen oder auch in freier Schnitttechnik lassen sich problemlos Kreise, Wellen und Kurven zuschneiden. Anhand von Tips und Tricks und etwas Übung fügen sich die Rundungen ohne Probleme in verschiedenartige Muster und Projekte ein. Daraus entstehen je nach Wunsch oder Verwendungszweck vielfältige Gebrauchsgegenstände oder Dekorationen.

#### U2866 / Britta Kohlhaase Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19  
Di. 10.4. / 9:00 - 11:00 / 5 Termine / 38 €  
Anmeldung bis 29.3.  
+ eigene Materialkosten



## Handarbeitstechniken

### Stricken - von Kopf bis Fuß

#### Grund- und Aufbaukurs

Für Interessierte mit wenig oder gar keinen Vorkenntnissen und Profis. Strick-Kniffe und Tricks, um zu einem gelungen Strickmodell zu kommen - wir zeigen Ihnen, wie es geht. Z.B. Stricken mit vielen Farben oder verschiedenen Stricktechniken, Musterstricken, Detaillösungen für den perfekten Sitz. Ungeübte erhalten bei uns Unterstützung ab der ersten Masche. Eigene Garne können selbstverständlich mitgebracht werden.

Materialbesprechung in der ersten Stunde.

#### U2901 / Christina Geyer Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147  
Di. 13.2. / 18:00 - 20:00 / 15 Termine / 108 €  
+ eigene Materialkosten

#### U2903 / Christina Geyer Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147  
Mi. 14.2. / 18:00 - 20:00 / 15 Termine / 108 €  
+ eigene Materialkosten

### Stricken wie in der Spinnstube

#### Für Anfänger/-innen und Geübte

In der Strickstube kann Einfaches oder Anspruchsvolleres für Kleine und Große gestrickt werden. Eine begeisterte Strickerin leistet dabei Hilfestellung, für Anfänger/-innen wie für Geübte. Eine Materialbesprechung findet am ersten Unterrichtsabend statt.

#### U2905 / Hajer Asgari-Ershad Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Do. 1.3. / 19:00 - 21:15 / 5 Termine / 46 €  
Anmeldung bis 21.2.

### Sockenstricken für jedermann und jede Frau

#### Für Anfänger mit Strick-Vorkenntnissen

Als geübte Sockenstrickerin (ca. 80 Paar pro Jahr) möchte ich auf Wunsch von interessierten Handarbeitern/-innen mein Wissen über Socken bzw. Kaminsocken weitergeben. Gut sitzende Socken, immer nach dem gleichen, einfachen, gut und selbst verfeinerten Modell gestrickt. Leichte Strickvorkenntnisse wären von Vorteil.

#### U2906 / Elna Wijnbelt-Krause Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 108  
Mi. 14.2. / 19:00 - 21:00 / 6 Termine / 49 €  
Bitte eigene Wolle mitbringen - die Kursleiterin berät gern: 05672-2716 AB  
Anmeldung bis 7.2.

### Hardanger Stickerei

Diese norwegische Stickkunst ist leicht zu erlernen. Gestickt werden Decken, Schleifen, Gardinen, Kissen, Blusen u.a.

#### U2907 / Hannelore Rudolph Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Mi. 21.2. / 19:15 - 21:30 / 7 Termine / 52 €  
Vorbesprechung am ersten Kursabend von 19:15 - 20:00 Uhr  
+ Material

#### U2908 / Hannelore Rudolph Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013  
Di. 27.2. / 19:15 - 21:30 / 7 Termine / 52 €  
Vorbesprechung am ersten Kursabend von 19:15 - 20:00 Uhr  
+ Material

### Klöppeln - Alte Handwerkskunst beleben

#### Grundkurs

Nicht nur Spitzen für Decken klöppeln, sondern mit den erlernten Grundschnitten mal etwas anderes fertigen, wie z. B. Schmuck, Bilder, Windspiele, Tischbänder und noch vieles mehr. Auch das Arbeiten mit anderen Garnen (außer Leinen), z. B. aus Metall und Seide, macht das Klöppeln interessant.

#### U2909 / Heidi Tkacz Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
Mo. 12.2. / 19:45 - 21:15 / 8 Termine / 56 €  
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418  
Anmeldung bis 12.2.  
+ Material

#### U2910 / Heidi Tkacz Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
Mi. 14.2. / 19:45 - 21:15 / 8 Termine / 56 €  
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418  
Anmeldung bis 12.2.  
+ Material

#### U2911 / Heidi Tkacz Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Fr. 20.4. / 19:45 - 21:15 / 5 Termine / 40 €  
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418  
Anmeldung bis 10.4.  
+ Material





Nähen / Mode / Stilberatung

### Zuschneiden und Nähen - Wochenendwerkstatt

Ob Hosen, Röcke oder Kleider, für Kinder oder Erwachsene: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit es gelingt. Bitte die eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen.

Eine Vorbesprechung findet am ersten Termin statt. Bitte erst danach Material einkaufen.

#### U2948 / Dagmar Engelbrecht-Eggers Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen,  
Dorfplatz 2

Fr. 13.4. / 19:00 - 20:45

So. 15.4. / 10:00 - 14:30

So. 22.4. / 9:15 - 15:00

3 Termine / 56 €

Anmeldung bis 23.3.

+ Materialkosten

### Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Ob Hosen, Röcke oder Kleider, für Kinder oder Erwachsene: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit es gelingt. Bitte die eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen. Eine Vorbesprechung findet am ersten Termin statt. Bitte erst danach Material einkaufen.

#### U2949 / Anna Krafft Bad Emstal-Sand

Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“  
Mi. 25.4. / 19:30 - 21:45 / 6 Termine / 52 €  
Beratung durch die Kursleitung: 01577  
0350365.

Anmeldung bis 9.4.

+ Materialkosten

### Zuschneiden und Nähen für Fortgeschrittene

*Individuelle Kleidung und Textilien - modisch und preiswert*

Ob Gardinen, Jacken, Hosen, Röcke oder Kleider, ob für Kinder oder Erwachsene, ob Änderungen oder Neugenähtes: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung. Da nicht immer ausreichend Nähmaschinen vorhanden sind, bitte eigene Maschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen. Eine Vorbesprechung findet am ersten Termin statt. Danach kann dann gezielt das Material eingekauft werden.

#### U2950 / Heide Schimmelpfeng, Monika Todtenbier Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Mo. 12.2. / 14:30 - 16:45 / 8 Termine / 73 €

+ Material 40 €

#### U2951 / Heide Schimmelpfeng Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Di. 13.2. / 19:15 - 21:30 / 8 Termine / 73 €

+ Material 40 €

#### U2952 / Heide Schimmelpfeng Calden-Ehrsten

Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 63

Mi. 14.2. / 19:15 - 21:30 / 8 Termine / 73 €

+ Material 40 €

### Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Ob Hosen, Röcke oder Kleider, für Kinder oder Erwachsene: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit es gelingt. Bitte die eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen. Eine Vorbesprechung findet am ersten Termin statt. Bitte erst danach Material einkaufen.

#### U2953 / Dagmar Engelbrecht-Eggers Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,

Tiefenweg 12, Raum 2

Mi. 21.2. / 19:00 - 21:15 / 8 Termine / 73 €

Anmeldung bis 13.2.

+ Materialkosten

### Schneidern für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Schneidern macht Spaß und bietet die Möglichkeit, eigene Ideen zu verwirklichen. Kleidung, Accessoires und sonstige Textilien können im Kurs genäht werden, je nach Kenntnisstand und mit individueller Betreuung. Der Umgang mit den verschiedenen Stoffarten, Schnitten und Nähmaschinen wird vermittelt und Verarbeitungstechniken und Kniffe werden erklärt, die auch Anfängerinnen zum Erfolg führen. Der erste Tag dient der Einführung und Vorbesprechung des zu nähenden Projektes. Zum nachfolgenden Kurs bringen Sie bitte Nähmaschine und das entsprechende Material mit. Modezeitschriften für Erwachsene und Kinder werden am ersten Kurstag zur Anschauung vorgelegt.

#### U2954 / Monika Todtenbier Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Do. 22.2. / 18:00 - 20:15 / 8 Termine / 73 €

Anmeldung bis 14.2.

+ Material 40 €

### Zuschneiden und Nähen

*Individuelle Kleidung und Textilien - modisch und preiswert*

Ob Gardinen, Jacken, Hosen, Röcke oder Kleider, ob für Kinder oder Erwachsene, ob Änderungen oder Neugenähtes: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung. Bitte eigene Maschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen. Eine Vorbesprechung findet am ersten Termin statt. Bitte erst danach Material einkaufen.

#### U2955 / Ingeborg Bechstedt Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 7.2. / 19:00 - 21:15 / 8 Termine / 73 €

Anmeldung bis 31.1.

+ Material

#### U2956 / Monika Ramus Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1

Mi. 14.2. / 19:00 - 21:15 / 6 Termine / 49 €

Anmeldung bis 6.2.

+ Material

#### U2957 / Ingeborg Bechstedt Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 18.4. / 19:00 - 21:15 / 8 Termine / 73 €

Anmeldung bis 3.4.

+ Material

**STOFFHAUS**  
*am Ho*

Kölnische Str. 4-6  
34117 Kassel  
Tel.: 0561-10990-0

Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr.: 10.00 - 19.00 Uhr  
Sa.: 10.00 - 18.00 Uhr

Ein Unternehmen der alfatex GmbH & Co KG  
Zechenweg: 5 34233 Fuldaatal

-20%

einmalig  
auf alle Stoffe\*  
Januar bis Juli 2018

\*ohne Bestellware, Nicht mit  
anderen Aktionen kombinierbar!

24 h shoppen auf...

alfatex.de  
*Ideen leben*



### Näherwerkstatt für Erwachsene. Kleidung, Taschen, Spielsachen, Accessoires

#### Ohne Vorkenntnisse

Nähen von individueller Kleidung für sich selbst oder die Kinder, Herstellung trendstarker Taschen und Accessoires oder das Anfertigen von Spielsachen – „Do it Yourself“ liegt voll im Trend und macht riesig viel Spaß. Anfänger und Fortgeschrittene erhalten zahlreiche Anregungen, individuelle Hilfestellung sowie viele Tipps bei der Umsetzung ihrer Projekte – egal ob Kleid oder Sporthose, Zuckertüte oder Tasche, Teddybär oder Spielzelt – fast alles kann an der Nähmaschine umgesetzt werden. Das Vorgespräch dient zum gegenseitigen Kennenlernen und Besprechen der Nähprojekte. Hier werden auch zahlreiche Bücher und Hefte von der Kursleitung für diejenigen ausgelegt, die noch keine konkreten Vorstellungen von ihrem Nähprojekt haben. Bei Bedarf können Nähmaschine und Ausrüstung gestellt werden. Das Material ist selbst mitzubringen oder kann vor Ort im eigenen Stoffladen eingekauft werden.

#### U2958 / Martina Petersen Griebenstein

Näherwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 3  
Do. 12.4. / 18:30 - 20:45 / 9 Termine / 82 €  
Anmeldung bis 3.4.  
+ 20 Euro Leihgebühr für Nähmaschine und Zubehör - wenn erforderlich!

### Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Ob Hosenschnitt, Röcke oder Kleider, für Kinder oder Erwachsene: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit es gelingt. Bitte die eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen. Eine Vorbesprechung findet am ersten Termin statt. Bitte erst danach Material einkaufen.

#### U2959 / Dagmar Engelbrecht-Eggers Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12, Raum 2  
Mi. 2.5. / 19:00 - 21:15 / 8 Termine / 73 €  
Anmeldung bis 24.4.  
+ Materialkosten

### Nähen, was mir gefällt!

#### Kleine, schnelle Nähprojekte

Ein Nähkurs für alle, die gerne einmal eigene Nähprojekte unter fachkundiger Anleitung in Angriff nehmen wollen. Je nach Bedarf können z.B. Taschen, Sitzpuffs, Tischsets, Decken und andere Dekorationen für Haus und Garten oder Utensilien für Kids gearbeitet werden. „Aus Alt mach Neu“ - neue Deko-Kissen aus getragenen Pullovers, Taschen aus alten Jeans finden genauso ihre Verwendung wie neue Stoffe in unterschiedlichen Qualitäten.

#### U2960 / Britta Kohlhaase Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19  
Di. 10.4. / 19:00 - 21:00 / 5 Termine / 38 €  
Anmeldung bis 29.3.  
+ eigenes Material

In den folgenden Nähkursen gibt es einige schlichte Nähmaschinen zum Ausprobieren. Wir empfehlen: Bitte bringen Sie möglichst Ihre eigene Nähmaschine und Verlängerungskabel mit Steckerleiste mit.

### Nähen: Schnittkurs Startup!

#### - intensive Anleitung in der Kleingruppe

Sie suchen nach dem ultimativ gutschitzenden Hosenschnitt? Oder haben Sie ein bestimmtes Modell in einem Modejournal gesehen, das Sie sich gerne nähen wollen? Dieser Kurs macht es möglich! Wir beginnen mit dem Erstellen eines Grundschnittes nach Ihren Maßen und wandeln ihn ab zum gewünschten Modell. Nach dem Zuschneiden und Vorbereiten folgt die professionelle Anprobe. Erforderliche Änderungen werden auf die Schnitte übertragen. So entwickeln wir einen individuellen Fundus, auf den Sie bei der Realisierung Ihrer Ideen zurückgreifen können.

Als Schneidermeisterin, Modedesignerin und Kostümbildnerin verfüge ich über viel Erfahrung und Phantasie für die Umsetzung auch ausgefallener Vorstellungen.

Bitte zu 1. Kurstag noch keine Nähmaschine

mitbringen, aber 1-2 Maßbänder, Bild des gewünschten Modells und Stoff, soweit schon vorhanden. Gerne berate ich Sie auch bei der Modell- und Materialwahl. Ich gebe zu Beginn eine kleine Einführung in Schnitttechnik.

#### U2963 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin, Modedesignerin

Grund- und Aufbaukurs

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mo. 12.2. / 17:45 - 19:45 / 7 Termine / 76 €  
+ Materialkosten ca. 5 €

### Nähen: Schnittkurs für Fortgeschrittene!

#### - intensive Anleitung in der Kleingruppe

Sie haben bereits etwas Erfahrung im Erstellen von Schnitten und möchten diese auffrischen oder erweitern, dieser Kurs bietet Ihnen dazu Gelegenheit.

#### U2964 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin, Modedesignerin

Grund- und Aufbaukurs

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mo. 16.4. / 17:45 - 19:45 / 7 Termine / 76 €  
Anmeldung bis 9.4.  
+ Materialkosten ca. 5 €

### Spaß am Nähen!

#### Wochenendseminare

Sie erhalten individuelle Unterstützung sowohl für den Umgang mit der Nähmaschine als auch in der Kunst des Zuschneidens nach einem Schnittmuster. Selbst wenn Sie Nähen bisher für schwierig oder unerlernbar hielten: Sie sind herzlich eingeladen, ein schönes Hobby kennen zu lernen.

Aber auch wenn Sie bereits Vorkenntnisse mitbringen, können Sie Ihr Wissen durch einen „Profi“ weiter vervollständigen, denn es werden interessante Tipps und Tricks zum rationalen Nähen vermittelt. Infos für Modellwahl und Stoffkauf am Vorbesprechungstermin.

#### U2968 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin, Modedesignerin

Wochenendseminar

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 8.3. / 18:00 - 19:00 (Vorbesprechung zur Modellwahl, Schnitten und Materialien im Vorraum des Fotolabors)  
Sa. 17.3. / 10:00 - 16:00  
So. 18.3. / 10:00 - 16:00  
3 Termine / 69 €  
Anmeldung bis 2.3.

#### U2969 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin, Modedesignerin

Wochenendseminar

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 17.5. / 18:00 - 19:00 (Vorbesprechung zur Modellwahl, Schnitten und Materialien im Vorraum des Fotolabors.)  
Sa. 26.5. / 10:00 - 16:00  
So. 27.5. / 10:00 - 16:00  
3 Termine / 69 €  
Anmeldung bis 11.5.

**Zusammen in Hofgeismar, Neue Str. 2**

Stoff-Paradies

Modestoffe  
Patchwork und Dekostoffe  
Zählstoffe und Stickgarne  
Wolle und Zubehör  
Kurzwaren und Schnitte



Verkauf von  
Näh-, Stick- und Overlockmaschinen  
brother. BERNINA® elna baby lock  
Wartung und Reparatur aller Fabrikate  
**Jeden Dienstag 10-18 Uhr**

10 % Rabatt für Kursteilnehmer

Tel. 05671 5960

Mo, Di, Do, Fr 10-18 Uhr  
Mi, Sa 10-13 Uhr

www.naemaschinen-ernst.de  
Tel. 0561 811821  
Rothwestener Str. 13  
34233 Fuldaatal-Simmershs.





## Nähen!

### Mode für alle Größen

Egal, ob Sie Vorkenntnisse haben oder nicht! Unkompliziert und günstig - für jede Größe! Overlock-Maschine ist vorhanden. Zum Info-Termin nur Papier, Stift und evtl. Schnitte (Modehefte) mitbringen.

### U2970 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin

Grund- und Aufbaukurs

#### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 14.2. / 17:30 - 19:30 / 11 Termine / 76 €  
Info und Materialbesprechung am 1. Termin:  
18-19 Uhr  
+ eigene Materialkosten

## Nähen am Wochenende

### Wochenendseminar

Egal, ob Sie Vorkenntnisse haben oder nicht! Unkompliziert und günstig - für jede Größe! Overlock-Maschine ist vorhanden. Zum Info-Termin nur Papier, Stift und evtl. Schnitte (Modehefte) mitbringen.

### U2971 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin

Wochenendseminar

#### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 28.2. / 19:30 - 20:30 (Info: Schnitt- und Materialberatung)  
Sa. 10.3. / 10:00 - 17:00  
So. 11.3. / 10:00 - 15:00  
3 Termine / 69 €  
Anmeldung bis 23.2.  
+ eigene Materialkosten

### U2972 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin

Wochenendseminar

#### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 11.4. / 19:30 - 20:30 (Info: Schnitt- und Materialberatung)  
Sa. 21.4. / 10:00 - 17:00  
So. 22.4. / 10:00 - 15:00  
3 Termine / 69 €  
Anmeldung bis 6.4.  
+ eigene Materialkosten

### U2973 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin

Wochenendseminar

#### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Di. 22.5. / 18:00 - 19:00 (Info: Schnitt- und Materialberatung)  
Sa. 26.5. / 10:00 - 17:00  
So. 27.5. / 10:00 - 15:00  
3 Termine / 69 €  
Anmeldung bis 14.5.  
+ eigene Materialkosten

### U2974 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin

Wochenendseminar

#### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mo. 4.6. / 18:00 - 19:00 (Info: Schnitt- und Materialberatung)  
Sa. 9.6. / 10:00 - 17:00  
So. 10.6. / 10:00 - 15:00  
3 Termine / 69 €  
Anmeldung bis 28.5.  
+ eigene Materialkosten

## Spaß am Nähen!

### Wochenendseminar

Sie erhalten individuelle Unterstützung sowohl für den perfekten Umgang mit der Nähmaschine als auch in der Kunst des Zuschneidens nach einem Schnittmuster. Selbst wenn Sie Nähen bisher für schwierig oder unerlernbar hielten: Sie sind herzlich eingeladen, ein schönes Hobby kennen zu lernen. Aber auch wenn Sie bereits Vorkenntnisse mitbringen, können Sie Ihr Wissen durch einen „Profi“ weiter vervollständigen, denn es werden interessante Tipps und Tricks zum rationalen Nähen vermittelt. Infos für Modellwahl und Stoffkauf am Vorbesprechungstermin.

### U2975 / Christiane Rotter-Liebrecht, Wochenendseminar

Wochenendseminar

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 25.4. / 18:00 - 20:00 (Beratung und Vorbesprechung zu Schnitten und Stoffen im Vorraum des Fotolabors.)  
Sa. 5.5. / 10:00 - 15:00  
So. 6.5. / 10:00 - 15:00  
3 Termine / 69 €  
Anmeldung bis 20.4.

## Haarstyling und Make-up

### Tagesseminar

Nicht nur für junge Mütter und gestresste berufstätige Frauen, die durch Kind und oder Arbeit nur noch wenig Zeit für sich und ihr Styling haben, gibt es eine Anleitung für Haarstyling und Make-up.

Damit Frau das Beste aus ihrem Typ rausholt: „Quick Styling“ - mit wenigen Arbeitsschritten und mit den kleinen Kniffen im Bereich Make-up und Haare. Natürlich werden die Teilneh-

menden unter kundiger Anleitung auch selbst Hand anlegen, um den Ablauf für sich selbst zu festigen und es zuhause so umsetzen zu können.

### U2983 / Nicole Berg

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 24.2. / 10:00 - 14:00 / 29 €  
Anmeldung bis 14.2.

Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkepinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen.

Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-up mit.

### U2984 / Nicole Berg

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 10.3. / 10:00 - 14:00 / 29 €  
Anmeldung bis 1.3.

Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkepinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen.

Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-up mit.

### U2985 / Nicole Berg

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101  
Sa. 14.4. / 10:00 - 14:00 / 29 €  
Anmeldung bis 28.3.

Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkepinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen.

Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-up mit.

### U2989 / Nicole Berg

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Sa. 5.5. / 10:00 - 14:00 / 29 €  
Anmeldung bis 25.4.

Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkepinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen.

Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-up mit.

**FRAU WENZEL**

Alles für's KREATIVE

Kurzwaren und vieles mehr.

Nähzubehör

Bastelmaterial

Hohnemannstr. 32  
34130 Kassel  
Tel. 05 61 / 50 34 68 16  
iw@frauwenzel.de  
www.frauwenzel.de

Öffnungszeiten nach Vereinbarung



### Gut gekleidet im Berufsleben

*Farb- und Stilberatung für Männer in kleiner Gruppe*

#### Tagesseminar

Im Berufsleben ist es wichtig, ein gepflegtes und modisches Äußeres zu zeigen. Dabei wird man täglich mit neuen Modetrends und Modifarben konfrontiert. Um aus dieser Vielzahl von Möglichkeiten die richtige Wahl zu treffen, ist es hilfreich zu wissen, welche Farben, Muster und Schnitte einem wirklich stehen. Je nach Branche ist auch ein beruflicher Dresscode zu beachten. Gepflegtes Aussehen bedeutet selbstbewusstes Auftreten und spielt im Umgang mit Kunden und Kollegen eine wesentliche Rolle.

Durch eine Farbberatung wird klar, welcher Typ eher kühle, warme gedeckte oder leuchtende Farben tragen sollte. Die richtigen Farben lassen erholt und frisch aussehen, kleine Fältchen und Augenringe werden reduziert. Es gibt Tipps zu Frisur, Brille, Kleidung und zum Thema „Erster Eindruck“.

#### U2990 / Suhela Gunkel

##### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Sa. 3.3. / 12:00 - 16:00 / 30 €

Kleingruppe mit maximal sechs Teilnehmern!

Bitte bringen Sie zum Kurs ein Kleidungsstück mit, das Sie sehr gerne tragen und ein Kleidungsstück, das im Schrank hängt, weil Sie sich darin gar nicht wohlfühlen.

Anmeldung bis 23.2.

Auf Wunsch Farbpass, 35 € vor Ort zu zahlen

### Farb- und Stilberatung für Mollige in kleiner Gruppe

*Rundum schön !*

#### Tagesseminar

Für Frauen, die nicht mit den Traummaßen gesegnet sind, ist es manchmal schwierig, die richtige Kleidung zu finden. Oft sind diese Frauen unsicher, was ihnen wirklich steht: Nur Schwarz? Möglichst weite Sachen? Welcher Schnitt überspielt meine Problemzonen? Welche Hosenform steht mir?

Alle Fragen werden beantwortet durch eine professionelle Farbanalyse, die Ermittlung des Figurtyps, Tipps und Anleitungen für ein typgerechtes Make-up, Frisur und Brille.

Schriftliche Unterlagen zum Thema und über den eigenen Farbtyp stehen als Lehrmaterial den Teilnehmenden zur Verfügung.

#### U2991 / Suhela Gunkel

##### Vellmar-Niedervellmar

Ev. Adventskirche, Kirchweg 24

Sa. 10.3. / 10:00 - 16:00 / 50 €

Bitte bringen Sie ein Kleidungsstück mit, das Sie sehr gerne tragen und ein Kleidungsstück, das im Schrank hängt, weil Sie sich darin nicht wohlfühlen.

Anmeldung bis 6.3.

Auf Wunsch Farbpass, 35 € vor Ort zu zahlen



### Schminkschule für Frauen

#### Wochenendseminar

Tolles Aussehen und positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters oder des Einkommens. Wichtig ist, den eigenen Typ zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Schritt für Schritt legen die Teilnehmenden selbst Grundierung, Lidschatten und Lippenstift perfekt auf. Das Staunen ist immer groß darüber, welche positive Wirkung mit der richtigen Schminktechnik erzielt werden kann.

Die Teilnehmerinnen erstellen selbst ein Tages- und ein Abend- Make up.

#### U2992 / Svenja Stephan

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 24.2. / 9:30 - 15:30 / 32,50 €

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, Watte Pads, Make-up-Entferner und einen Spiegel zum Aufstellen mit!

Anmeldung bis 13.2.

+ 5,00 € Schminkmaterial, vor Ort zu zahlen.

#### U2994 / Svenja Stephan

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Sa. 14.4. / 9:30 - 15:30 / 32,50 €

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, Watte Pads, Make-up-Entferner und einen Spiegel zum Aufstellen mit.

Anmeldung bis 3.4.

+ 5,00 € Schminkmaterial, vor Ort zu zahlen.

#### U2995 / Svenja Stephan

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 9.6. / 9:30 - 15:30 / 32,50 €

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, Watte Pads, Make-up-Entferner und einen Spiegel zum Aufstellen mit!

Anmeldung bis 29.5.

+ 5,00 € Schminkmaterial, vor Ort zu zahlen.

### Mein Stil - meine Idee!

*Workshop zum individuellen Modestil, mit professioneller Farb- und Stilberatung*

#### Wochenendseminar

„Man kann ja alles von der Stange kaufen!“ Aber individuell soll es doch sein und wie kombiniert man dann die Einzelteile am besten? Sie können sich hier Ihr ideales Outfit entwerfen oder zusammenstellen, Farb- und Stilberatung einer erfahrenen Modedesignerin unterstützt Sie dabei.

Für alle, die im Laden nicht das Passende finden, oder Lust haben, sich etwas ganz Persönliches selbst herzustellen, gibt es den Schnittkurs T2963 (neue Nummer einsetzen) und die Nähkurse T2968 und T2969 (Neue Nummer), für die dieser Workshop eine prima Vorbereitung ist.

#### U2996 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin, Modedesignerin

##### Wochenendseminar

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Sa. 10.3. / 10:00 - 14:00

So. 11.3. / 10:00 - 14:00

2 Termine / 35 €

Anmeldung bis 9.2.

### Farb- und Stilberatung für Frauen

#### Tagesseminar

Der erste Eindruck ist oft entscheidend; unser Stil ist Ausdruck unserer Persönlichkeit.

Farben und Formen in der Kleidung beeinflussen und unterstützen unser Wohlbefinden und die individuelle Ausstrahlung. Sie geben uns Sicherheit und Schutz.

Nach neun Farbtypen wird analysiert, welche Farbnuancen in harmonischer Beziehung zu körpereigenen Farben stehen und welche Schnitte und Formen zur Figur passen und das Erscheinungsbild vorteilhaft unterstreichen.

Ein „Lieblingsteil“ sollte ebenso mitgebracht werden wie Kleidungsstücke, bei denen die Unsicherheit oder das Gefühl bestehen, damit „stimme etwas nicht“.

#### U2997 / Monika Wendrich

##### Kassel

Heilhaus, Atelier Silberfaden, Brandastr. 10

Sa. 3.3. / 10:00 - 18:00 / 61 €

Anmeldung bis 20.2.

Auf Wunsch Farbpass, 50 € vor Ort zu zahlen

#### U2998 / Monika Wendrich

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Sa. 17.3. / 10:00 - 18:00 / 61 €

Anmeldung bis 28.2.

Auf Wunsch Farbpass, 50 € vor Ort zu zahlen

#### U2999 / Monika Wendrich

##### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 7.4. / 10:00 - 18:00 / 61 €

Anmeldung bis 27.3.

Auf Wunsch Farbpass, 50 € vor Ort zu zahlen



# Gesundheit

„vhs ist gesund!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte - wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.



## Ansprechpartner/-innen

**Forum für Gesundheit | Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung | Berufsbegleitende Weiterbildungen - Gesundheit | Heilmittel und Heilmethoden | Entspannung und Körpererfahrung**

Achim Rache, Kassel  
Tel. 0561-10031685 | [achim-rache@landkreiskassel.de](mailto:achim-rache@landkreiskassel.de)

André Tentrop, Kassel  
Tel. 0561-1003 1694 | [andre-tentrop@landkreiskassel.de](mailto:andre-tentrop@landkreiskassel.de)

**Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung  
Heilmittel und Heilmethoden  
Entspannung und Körpererfahrung | Gymnastik | Fitness  
Aquafitness und Schwimmen | Sport | Ernährung**

Susanne Ebbers, Wolfhagen  
Tel. 05692-9873190 | [susanne-ebbers@landkreiskassel.de](mailto:susanne-ebbers@landkreiskassel.de)

Thomas Günther, Wolfhagen  
Tel. 05692-9873191 | [thomas-guenther@landkreiskassel.de](mailto:thomas-guenther@landkreiskassel.de)

**Gymnastik | Fitness | Aquafitness und Schwimmen | Sport  
Ernährung**

Helgard Hesse, Kassel  
Tel. 0561-1003 1688 | [helgard-hesse@landkreiskassel.de](mailto:helgard-hesse@landkreiskassel.de)

**Selbstständig und kompetent im Alter**

Elfriede Schäth, Wolfhagen  
Tel. 05692-9873193 | [elfriede-schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede-schaeth@landkreiskassel.de)



## Forum für Gesundheit

Diese Vortragsreihe gibt Einblicke in unterschiedliche Aspekte und Methoden der Gesundheitsvorsorge und Lebensführung und regt zur kritischen Reflexion an. Die Themen können in einem anschließenden Gespräch, viele aber auch in einem Tages- oder Wochenendseminar vertieft werden.

### Heilpraktiker/in Psychotherapie

#### Vortrag/Info-Abende

Diese zwei gleichen Veranstaltungen informieren über alle wichtigen Aspekte des vhs-Seminars, das Sie auf die Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie ab 15.3.2018 vorbereitet.

**Thomas Wiebke, Heilpraktiker Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 13.2. / 20:00 - 21:30 / Eintritt frei

→ "Heilpraktiker/in Psychotherapie" siehe Kurs U3050, Seite 67



### Leben mit Hochsensibilität

*Warum manche mehr empfinden und was das für sie und andere bedeutet.*

Mit dem Stichwort Hochsensibilität werden Eigenschaften von Menschen beschrieben, die mehr innere und äußere Reize wahrnehmen als andere und diese intensiver verarbeiten. Was ist Hochsensibilität und wie wirkt sie sich aus? Zudem wird der Frage nachgegangen, wie sich diese Gabe am besten zur Geltung bringen lässt und was andererseits dazu führen kann, dass sie als Last erlebt wird.

**Matthias Gaenger, Coach Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal Mo. 26.2. / 19:00 - 21:00 / 5 €

→ „Hochsensibilität erkenn und damit leben“ siehe auch Kurse U3032, Seite 65

### Endlich „Ich-sein“

*Schein oder Sein?*

Sind Sie wirklich authentisch? Und wenn nicht, wie konnte das geschehen? Wie gehen Authentizität und Echtheit verloren und wie kann sie wiedererlangt werden? Diese und ähnliche Fragen behandelt dieser Vortrag.

**Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304 Do. 15.3. / 20:00 - 21:30 / 5 €

→ Selbstbewusst und selbstsicher siehe auch Kurs U3020, Seite 63

### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Jan Uhlenbrock vom Hospizdienst Hofgeismar referiert zu den Themen Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Im Anschluss ist noch ausreichend Zeit um individuelle Fragen zu stellen.

In Kooperation mit dem Verein Generationenhaus Bahnhof Hümme und dem VDK, Ortsverein Hümme.

**Jan Uhlenbrock Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12

Do. 15.3. / 15:00 - 16:30 / gebührenfrei

### Positive Konfliktstrategien in Erziehung und Partnerschaft

Mit Menschen kommunizieren heißt, miteinander in Schwingung zu kommen. Das kann als anregend und angenehm oder auch als konflikthaft erlebt werden. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in verschiedene Konfliktarten. Zudem wird beispielhaft ein positives Konfliktverständnis und entsprechende Lösungsstrategien aufgezeigt.

**Vera Mennemeier, Heilpraktikerin Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304 Di. 17.4. / 20:00 - 21:30 / 5 €

**Krankenkasse?  
BKK HERKULES!**



**ICH BIN EIN  
HERKULES**  
...aktiv und leistungsstark in der Region

[www.bkk-herkules.de](http://www.bkk-herkules.de)

**Wir bezuschussen Ihre VHS-Kurse auch ohne Zertifizierung!**

**+ 70 Euro** für Fitnessstudio oder einen nicht-zertifizierten Kurs/Jahr\*

**+ 200 Euro** für 2 zertifizierte Präventionskurse (je bis zu 100 Euro/Jahr)\*

**Nutzen Sie Ihre Vorteile – Wir beraten Sie gerne!**

**[www.bkk-herkules.de](http://www.bkk-herkules.de) | 0561.208 55 600**

\* Im Rahmen der Satzungsmehrleistungen der BKK-Herkules.

Stand (Dezember 2017)



## Gesundheit im Gespräch

*Eine Kooperation des Gesundheitsamtes Kassel mit dem Gesundheitsnetz Nordhessen, KISS, der HNA und der Volkshochschule Region Kassel.*

Diese Reihe ist als eine kontinuierliche Diskussion von Experten mit Bürgerinnen und Bürgern konzipiert, die über neueste Ergebnisse und Entwicklungen in der Gesundheitsförderung, Diagnostik und Therapie informiert.

### Das kranke Herz

Diese Veranstaltung richtet sich an Herzpatienten und Interessierte zu Themen rund um das „Das kranke Herz“. Referenten sind die u.a. die Chefkardiologen der Kasseler Krankenhäuser, der Herzchirurgie des Klinikums, die Leiterin des Gesundheitsamtes der Region Kassel und ein Vertreter der regionalen Sektion der Deutschen Herzstiftung. Weitere Infos unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) und [h.u.p.zeuner@t-online.de](mailto:h.u.p.zeuner@t-online.de).

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 24.2. / 9:30 - 13:00 / Eintritt frei!

### Reizdarm - „Darm mit Charme?“

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 17.4. / 18:30 - 20:00 / Eintritt frei!

### „Schlaf gut, träum schön!“

Schlafstörungen und was man dagegen machen kann

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 15.5. / 18:30 - 20:00 / Eintritt frei!

### Weißer und schwarzer Hautkrebs

Vorbeugung und Behandlung

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 12.6. / 18:30 - 20:00 / Eintritt frei!

## Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung

Die nachstehenden Angebote stellen aktuelle Ansätze und Konzepte zu den Themenbereichen Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung vor. Sie dienen primär zur Orientierung und Erweiterung des eigenen Wissens und sind nützliche Wegweiser für den individuellen Lebensplan. Natürlich können und wollen sie eine ärztliche Behandlung, ein Coaching oder eine Psychotherapie nicht ersetzen. Wenn Sie in

ärztlicher oder therapeutischer Behandlung sind, sollten Sie die Teilnahme an diesen Angeboten mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin oder Therapeut/Therapeutin abstimmen.

## Selbstbewusst und selbstsicher

### Authentisch leben

#### Wochenendseminar

Selbstbewusst und selbstsicher wären wir alle gerne. Das gelingt uns aber nur, wenn wir uns diesem „Selbst“ auch bewusst sind. Oft wagen wir es nicht, uns einander so zu zeigen, wie wir sind. Wir versuchen, einen „guten Eindruck“ zu machen und so zu sein, wie wir glauben, dass andere es von uns erwarten, um geliebt und wertgeschätzt zu werden. Über diesen Mechanismus, der uns selten bewusst ist, gehen wir uns leicht selbst verloren. Wer in dieser „Falle“ steckt, kann schwerlich gute, gleichberechtigt freie Beziehungen aufbauen oder seine Positionen glaubhaft und überzeugend vertreten.

Dieses Seminar lädt dazu ein, sich mit unterschiedlichen Methoden wie z.B. Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen oder der „Inneren Kind-Arbeit“ dieser Problematik zu nähern und positive neue Wege zu sich selbst und anderen zu entwickeln. Sie entscheiden selbst, wie weit Sie „Ihr Visier öffnen“ wollen. Die Arbeitsweise ist getragen vom Respekt gegenüber den Wünschen und Grenzen der Teilnehmenden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Schreibzeug mitbringen.

### U3020 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 28.4. und So. 29.4. / 10:00 - 18:00 / 66 €  
Anmeldung bis 13.4.

→ Siehe auch Vortrag: Endlich „Ich-sein“ Seite 62

## Empowerment - Selbstermächtigung

*Eigene Stärken entdecken - Fähigkeiten und Potentiale entfalten - das Leben selbstbestimmt gestalten*

### Tagesseminar

Wir laden Sie dazu ein, Ihren „Fähigkeitenkoffer“ zusammenzustellen, und unterstützen Sie darin, erste und weitere Schritte zu gehen, um diese Potentiale in Ihrem Leben zu realisieren. Gearbeitet wird mit Übungen aus dem NLP (Neuro-linguistischen Programmieren) und mit den Prinzipien der Huna-Lehre, der traditionellen Religion der hawaiischen Ureinwohner. Am Ende des Workshops können Sie besser erkennen, welche Schätze Sie in und bei sich tragen, wie Sie diese mehr zum Ausdruck bringen und wie Sie dadurch ein erfüllteres Lebensgefühl entwickeln können.

### U3021 / Brigitte Göbel Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Sa. 28.4. / 10:00 - 17:00 / 35 €  
Anmeldung bis 16.4.

## Resilienz

*Wie Sie ihre psychische und mentale Widerstandskraft entdecken und stärken können*

### Wochenendseminar

Unter Resilienz wird die psychische und mentale Widerstandskraft bezeichnet, mit der es gelingt, schwierige Lebenssituationen, Lebenskrisen, Umbruchsituationen in Familie und Beruf oder auch bei Verlusten und Rückschlägen zu überwinden und Veränderungen annehmen zu können. Diese Fähigkeit ermöglicht es, gestärkt aus Krisen hervorzugehen, in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben, Herausforderungen und Stress kompetent zu meistern. Wichtig hierbei ist zu wissen, dass Resilienz gelernt und damit die Führung für das eigene Leben selbst in die Hand genommen werden kann. Dieses Seminar beleuchtet, wie Grundlagen von Resilienz entdeckt und vertieft, werden können.

### U3022 / Dr. Gabriele Hoppe

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Sa. 21.4. / 10:00 - 17:00  
So. 22.4. / 11:00 - 16:00 / 72 €  
Anmeldung bis 6.4.

## Soziale Kompetenz im Alltag

### Wochenendseminar

Ihre soziale Kompetenz unterstützt Sie dabei, tragfähige Beziehungen aufzubauen, aufrechtzuerhalten und weiterzuentwickeln. Sie arbeiten konstruktiv mit anderen zusammen und beziehen - wenn nötig - selbstbewusst Position. Dabei verfügen Sie über das notwendige Rüstzeug, um authentisch, sozial und kompetent aufzutreten. Sie stärken Ihre Selbstsicherheit und die Fähigkeit, im Gespräch Sympathie zu gewinnen. Auch unangenehme Dinge können Sie selbstbewusst ansprechen und klären.

### U3023 / Jörg Ritter, Kommunikationstrainer/Systemischer Coach

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Sa. 17.3. / 10:00 - 18:00  
So. 18.3. / 10:00 - 15:00 / 68,50 €  
Anmeldung bis 2.3.



### Vier Leben im Einklang (Work-Life-Balance)

#### Wochenendseminar

Dauerhafte Zufriedenheit im Beruf gibt es kaum ohne ein erfülltes Privatleben. Und ebenso selten gibt es Zufriedenheit im Privaten, ohne Erfüllung in der Arbeit. Work-Life-Balance ist ein Konzept, das für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit, Familie, Freunden und sozialer Umwelt steht. Ziel dieses Seminars ist, die privaten Wünsche und Wertvorstellungen mit den Anforderungen, die die Arbeitswelt an die einzelne Persönlichkeit stellt, in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen. Es geht also um die Frage: Wie erreiche ich eine Balance in vier allen Bereichen? Dieses Seminar bietet einen ressourcenorientierten Ansatz, in dem der Mensch mit allen Anteilen seiner Persönlichkeit im Zentrum steht. Im ersten Schritt geht es daher um das Verständnis für die Zusammenhänge der einzelnen Lebensbereiche. Im zweiten Schritt um die Entwicklung individueller Möglichkeiten der Steuerung, um gut in Balance zu bleiben.

#### U3024 / Dr. Gabriele Hoppe

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Sa. 17.3. / 10:00 - 17:00  
So. 18.3. / 11:00 - 16:00 / 72 €  
Anmeldung bis 2.3.

### Freude am Leben - deine eigene Verantwortung?

#### Betriebsanleitung für neue Wege im Leben

#### Tagesseminar

Aufbauend auf Übungen zur Tiefenentspannung, zur Visualisierung und weiteren Methoden, erhalten Sie Klarheit darüber, was Sie wirklich wollen. Sie erarbeiten, welche Gedanken- und Verhaltensmuster Sie übernommen haben und von welchen Sie sich verabschieden möchten; welche Blockaden Sie wirklich von Ihrem Weg abhalten und wie Sie diese loslassen können. Es sind innere Widerstände, die einem das Gefühl geben, mit angezogener Handbremse durch's Leben zu gehen. Sie lernen, Ihre wirklichen Bedürfnisse und Ziele zu formulieren, umzusetzen und mit neuer Energie wieder voran zu gehen.

#### U3026 / Ellen Thiele, Heilpraktikerin, Coach Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 14.4. / 10:00 - 17:00 / 42 €  
Anmeldung bis 3.4.

#### U3027 / Ellen Thiele, Heilpraktikerin, Coach Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Sa. 10.3. / 10:00 - 17:00 / 42 €  
Anmeldung bis 2.3.

### Wie man es mühelos schafft, sich das Leben leichter zu machen! Eine humorvolle Einführung die Psychologie mit praktischen Tipps für den Alltag

#### Tagesseminar

Wie wir uns am besten selber schaden können, weiß die Psychologie: Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierenden Lösungen und ein falscher Blick auf uns und unser Leben, sorgen mitunter für erhebliches Unwohlsein: Mit Hilfe humorvoller Fallbeispiele (auf Video) werden Wege zu einer besseren Bewältigung des Alltags und zu größerer Lebenszufriedenheit vorgestellt und diskutiert. Einführende Erkenntnisse zur Psychologie runden das Seminar ab und helfen, dem Leben (wieder) mit einem Lächeln begegnen zu können.

#### U3028 / Dr. Torsten Reters

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
So. 6.5. / 11:30 - 17:30 / 36 €  
Anmeldung bis 20.4.

### Schmerz akzeptieren - Lebensqualität entwickeln

#### Ein Veranstaltung in Kooperation mit Kiss e.V.

Mit Schmerzen zu leben ist eine große Herausforderung. Alle Betroffene wollen eigentlich nur das eine: Es möge aufhören. Der Schmerz möge verschwinden. Doch dieser verständliche Wunsch wird sich vermutlich nicht einfach erfüllen. Statt den Schmerz loswerden zu wollen, können wir uns ihm zuwenden und mit ihm lernen zu leben. Wir werden uns behutsam bewegen, meditieren, Atemübungen kennenlernen, unsere Achtsamkeit fokussieren, die Selbstwahrnehmung sensibilisieren sowie Techniken der Visualisierungen einüben.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die Werkzeuge für den Umgang mit chronischen Schmerzen kennenlernen möchten. Es handelt sich nicht um ein therapeutisches Angebot. Bringen Sie bitte warme und bequeme Kleidung, Socken sowie Stift+Notizheft mit.

#### U3029 / Claudia Wegener

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Di. 13.2. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine / 69,50 €

### Mut macht mobil

#### Fahr-Ermutigungstraining für Frauen

#### Tagesseminar

Gehören Sie zu den Frauen,  
- die schon seit längerer Zeit einen PKW-Führerschein besitzen, jedoch kaum oder gar nicht fahren?  
- die sich über mangelnde Mobilität ärgern?  
- die den Mut haben, dieses zu ändern?  
Wir bieten Ihnen  
- Unterstützung mit Übungen einer Ermutigungs-Trainerin  
- eine Schnupperfahrt für jede Teilnehmerin mit einem Fahrschulauto.  
In Kooperation mit den Fahrschulen Sellner aus Vellmar und Höft aus Wolfhagen.

#### U3030 / Monika Klapp-Becker, Dipl.

**Individualpsychologische Beraterin Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Sa. 5.5. / 10:00 - 13:30 / 26 €  
Anmeldung bis 23.4.

### „Single trifft Single!“

#### Informationen, Gespräche, neue Kontakte und humorvolle Lebenskunst fürs Single-Leben und/oder Zweisamkeit

#### Tagesseminar

Hier können Sie nette Menschen kennen lernen und sich mit ihnen über die Erfahrungen des Single-Lebens austauschen: Mit Hilfe humorvoller Video-Spots und Tipps aus der populärwissenschaftlichen Literatur entdecken Sie, was das Single-Leben spürbar verbessern kann. Vorgesehene Themen sind:  
1. Singles: Glückspilze oder Pechvögel? Lust und Frust im Single-Leben  
2. Wie die Liebe gelingt! Flirt-Tipps, Kontaktmuster und Partnerschaft humorvoll beleuchtet  
3. Was tun, wenn etwas nervt? Problemlösungsstrategien für den Alltag  
4. Wege zu Wohlbefinden und persönlichem Glück! Mit Optimismus durch den Alltag!

#### U3031 / Dr. Torsten Reters

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
So. 18.3. / 11:30 - 17:30 / 36 €  
Anmeldung bis 2.3.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

#### Wirkt sofort!

#### Der Johanniter-Erste-Hilfe-Kurs

Ob Lebensrettende Sofortmaßnahmen, Erste Hilfe am Kind, im Betrieb oder privat: Bei uns lernen Sie die richtigen Maßnahmen, um Leben zu retten. Wir beraten Sie gerne.

☎ 0561 94043-0

[www.johanniter.de/kurhessen](http://www.johanniter.de/kurhessen)

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben







## Hochsensibilität erkennen und damit leben

### Wochenendseminar

Kennen Sie das auch? Sie hören nicht auf, sich Gedanken zu machen, das Abschalten fällt Ihnen schwer, und Sie fühlen sich hin und wieder ausgelaugt? Sie reagieren stark auf manche äußere Reize? Dann gehören Sie vielleicht auch zu den Menschen, die man als hochsensibel bezeichnet. In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Aspekte dieses Phänomens kennen. Informationen dazu und der Erfahrungsaustausch mit anderen vermitteln Ihnen neue Erkenntnisse über Ihre Hochsensibilität. Das kann Sie inspirieren, Ihre Haltung dazu neu zu bewerten und zu lernen, sich besser abzugrenzen.

#### U3032 / Matthias Gaenger, Coach Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Sa. 10.3. / 10:00 - 17:00  
So. 11.3. / 10:00 - 14:00 / 60,50 €  
Anmeldung bis 2.3.

## Hochsensible Kinder und Jugendliche - Besonderheiten verstehen und Entwicklung fördern

### Wochenendseminar

Hochsensible Kinder und Jugendliche nehmen alles intensiver wahr als andere Kinder. Sie müssen mehr Reize und Informationen geistig und seelisch verarbeiten - auf manche reagieren sie stark. 15 bis 20 Prozent aller Kinder - Jungen wie Mädchen - sind auf diese besondere Art und Weise empfindsam. Bei manchen führt das zu einem auffälligen Verhalten - sie ziehen sich zurück, sind verträumt oder, im Gegenteil dazu, sehr lebhaft, haben große Stimmungsschwankungen und oft auch Konzentrationsschwierigkeiten. Was können vor allem Eltern, aber auch ErzieherInnen oder LehrerInnen tun, um Kinder und Jugendliche ihrer besonderen Empfindsamkeit gemäß begleiten und fördern zu können?

#### U3033 / Matthias Gaenger, Coach Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Sa. 28.4. / 10:00 - 17:00  
So. 29.4. / 10:00 - 14:00 / 60,50 €  
Anmeldung bis 13.4.

## Körpersprache und Kommunikation

### Wochenendseminar

Körpersprache spielt sowohl im Alltag als auch im beruflichen Kontext eine größere Rolle, als wir glauben. Nicht selten unterschätzen wir ihre Wirkung, weil wir sie nur unbewusst einsetzen. Ähnlich der gesprochenen Sprache kann man Körpersprache lernen, sie bewusst wahrnehmen und verstehen. Wenn das gelingt, können wir aktiv und bewusst damit umgehen. Dieser Workshop sensibilisiert Sie für ihre eigene Körpersprache und die ihres Gegenübers. Er vermittelt ein Kommunikationskonzept, das auf der wechselseitigen Beziehung zwischen Körper und Geist basiert und in verschiedenen Übungen praktisch erprobt wird. So lernen Sie, sich ihrer Körpersprache bewusst zu werden, diese einzusetzen und bewusst zu kommunizieren. Für ein Gelingen des Workshops ist es wichtig, Offenheit, Bereitschaft zur Selbsterfahrung sowie Achtsamkeit mitzubringen und sich auf die Gruppe einzulassen.

#### U3034 / Isabell Diermann Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Fr. 27.4. / 18:00 - 21:00  
Sa. 28.4. / 9:00 - 13:00 / 38,50 €  
Anmeldung bis 13.4.

## Authentisch und wirkungsvoll kommunizieren

### Wochenendseminar

Nach dem Seminar gelingt es Ihnen, besser zu verstehen, was der andere wirklich will, und zu verdeutlichen, was Sie wirklich wollen. Ihre Gesprächsführung wird stark und klar in der Wahrnehmung von außen, stärkend und konstruktiv nach innen. Sie erlangen Klarheit über Ihren persönlichen Kommunikationsstil, eigene Verhaltensmotive und Ihre erlernten Reaktionsmuster und entwickeln Handlungsalternativen. Sie wissen, auf welchen Ebenen Kommunikation stattfindet und welche Interventionen helfen, den Fluss im Gespräch zu erleichtern.

#### U3035 / Jörg Ritter, Kommunikationstrainer/Systemischer Coach Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Sa. 14.4. / 10:00 - 18:00  
So. 15.4. / 10:00 - 15:00 / 68,50 €  
Anmeldung bis 30.3.

## Kommunikation in Paarbeziehungen

### Tagesseminar

Sich gegenseitig gut zu verstehen ist wesentliche Grundlage für eine glückliche und harmonische Beziehung. Die Qualität der Kommunikation bestimmt die Qualität der Beziehung. Dieser Workshop richtet sich sowohl an Paare und Einzelpersonen, die sich mit der Kommunikation in ihrer Beziehung auseinandersetzen wollen, um das Miteinander zu verbessern, als auch an Singles, die es beim nächsten Mal besser machen möchten. Es werden gezielt Ideen, Strategien und Techniken vermittelt, die hilfreich sind, um dauerhaft eine glückliche und harmonische Beziehung zu führen. Neben der Vermittlung theoretischer Grundlagen bietet der Workshop Zeit und Raum, eigene Verhaltens- und Kommunikationsmuster zu reflektieren und Neues zu erproben.

#### U3036 / Frank Uecker-Michel Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Sa. 28.4. / 9:00 - 17:00 / 44 €  
Anmeldung bis 13.4.

## Achtsame Sprache

*Nach der Methode der „Gewaltfreien Kommunikation“ von Dr. Marshall B. Rosenberg*

### Grundkurs

#### Wochenendseminar

Wenn man mit jemandem Schwierigkeiten hat, ist die Versuchung groß, die Schuld beim anderen zu suchen. Zufriedenstellend gelingt ein Kontakt, wenn man sich aufrichtig und ohne Vorwurf mitteilt und versucht, den anderen zu verstehen, auch wenn man selbst anderer Meinung ist. Diese Einführung macht Sie vertraut mit der dafür nötigen inneren Haltung und Sie lernen, diese Haltung sprachlich auszudrücken. Die Methode wird lebensnah und mit viel Spaß ausprobiert.

#### U3037 / Barbara Köhler Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Fr. 9.3. / 19:00 - 21:00  
Sa. 10.3. / 10:00 - 18:00  
So. 11.3. / 10:00 - 15:00  
3 Termine / 79 €  
Anmeldung bis 23.2.



### Berufsbegleitende Weiterbildungen - Gesundheit

#### Einklang-Klangmassage - Modul 1

Berufsbegleitende Weiterbildung in 4 Modulen

##### Wochenendseminar

Die Klangschalenmassage ist ein wirksames Entspannungsverfahren, das sowohl im medizinisch-therapeutischen Bereich als auch in Familie und Freundeskreis gesundheitsfördernd eingesetzt werden kann. Die Klangmassage kann körperliche und seelische Spannungen lösen, zu Gefühlen von mehr Sicherheit und Geborgenheit führen, die Selbstheilungskräfte aktivieren und damit eine ganzheitliche Regeneration des Menschen fördern.

Die Weiterbildung gliedert sich in vier Wochenendmodulen mit zwei zwischengeschalteten Reflexionstagen. Zwischen den Modulen liegt jeweils eine mindestens vierwöchige Übungszeit.

Die Erfahrungen werden an den Reflexionstagen und im jeweils nächsten Modul aufgearbeitet. Zudem besteht die Möglichkeit, nur Modul 1 zu buchen und ggf. danach, im selbst bestimmten Rhythmus, das jeweils nächste Modul in den Folgesemestern zu absolvieren.

Lehrmethoden sind angeleitete und freie praktische Übungen sowie Inputreferate. Die Anteile von Praxis zu Theorie liegen bei etwa 3:2. Zielgruppen der Fortbildung sind Kursleiterinnen, Fachkräfte aus den Bereichen Medizin/Therapie, Pädagogik und Wellness sowie Interessierte unabhängig vom beruflichen Hintergrund. Die Kosten der Module 2 und 3 betragen jeweils 320 €, Modul 4 kostet 220 €. Zum Abschluss der vier Module erhalten Sie ein Zertifikat, das Sie als Praktiker/in der Einklang-Klangmassage ausweist.

Die Dozentin ist Dipl.-Ergotherapeutin (FH), Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Klangpädagogin (PHI).

Weitere Informationen erhalten Sie unter: 0561-1003-3190 / susanne-ebbers@landkreis-kassel.de

##### U3042 / Regina Kathrin Bolle Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 3.3. / 10:00 - 19:00  
So. 4.3. / 10:00 - 18:00 / 220 €  
Anmeldung bis 16.2.

Modul 2  
14.4. / 21.4. / 22.4.  
Anmeldung bis 6.4.

Modul 3  
26.5. / 2.6. / 3.6.  
Anmeldung bis 14.5.

Modul 4  
23.6. / 24.6.  
Anmeldung bis 11.6.



#### Burnout-Prävention

Gesunde Lebensbalance mit Meditation und Faszien-Yoga

##### Bildungsurlaub

Immer mehr Menschen leiden unter Stress mit den entsprechenden gesundheitlichen Folgen und fühlen sich von den Herausforderungen des Alltags überfordert. Dinge, die man früher gerne getan hat, werden mit einem Male zur Belastung. Wenn die Lebensfreude verloren geht und wir uns nur noch im Modus des „Funktionieren-Müssens“ befinden, ist es höchste Zeit, einem drohenden „Burnout“ entgegenzusteuern. Eingebettet in die gesellschaftspolitische Auseinandersetzung der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung erfahren Sie in diesem Bildungsurlaub praktisch und theoretisch, was uns Menschen körperlich, geistig und psychisch gesund hält. Neben einfach anzuwendenden Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung liegt ein Schwerpunkt auf Meditation und sanfter Körperarbeit mit Elementen aus dem Yoga und Faszientraining. Orientiert an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Neurobiologie erarbeiten Sie Ihr persönliches ressourcenorientiertes Gesundheitskonzept.

Ausführliche Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie bei der vhs Region Kassel: achim-rache@landkreis-kassel.de, 0561-1003-1685, zu den Referenten unter www.nijesh.eu oder www.nicole-fierek.de

##### U3045 / Nicole Fierek, Dipl. Psych., Organisationsberatung, Ulrich Hesse, Physiotherapeut, HP Psychotherapie Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 2.7. - Fr. 6.7. / 5 Termine  
jeweils 9:00 - 17:00 / 257,50 €  
Anmeldung bis 25.5.

#### Bildungsurlaub: Qigong für Beruf und Alltag

In Kooperation mit Bogenschritt e.V.

##### Bildungsurlaub

An- und Entspannung bewusst steuern und leistungsfähig und gelassen die Anforderungen des beruflichen Alltags bewältigen. Politisches Thema: Prävention in der Leistungsgesellschaft, Wachstumsökonomie und Gesundheit

Kurzbeschreibung der Inhalte:

- Überblick eines ganzheitlichen Bewegungs- und Gesundheitskonzepts
- Übungssystem: Wildgans-Qigong
- Das eigene Stressprofil erkennen und Handlungskompetenzen entwickeln
- Anleitung zu einer Integration der Übungen in Beruf und Alltag

##### U3048 / Andrea Schöning, Dipl. Supervisorin, Lehrerin für Taiji u. Qigong

Weiter Informationen und Anmeldung unter: 0561-1003-1685 oder -1693

##### Knüttwald-Niederbeisheim

Tagungshotel Mühlrain, Zum Mühlrain 1  
Mo. 5. - Fr. 9.3. / 5 Termine  
Anreise am 5.3. bis 9:30, Abreise am 9.3. ab 13:30 / 220 €  
Anmeldung bis 26.1.  
Leistungen:  
Seminargebühr  
+ 226,50 EZ/VP  
+ Anreise

#### Bildungsurlaub: Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag mit Taiji

In Kooperation mit Bogenschritt e.V.

##### Bildungsurlaub

Stress abbauen und eigene Ressourcen erkennen mit Taiji  
Politisches Thema: Prävention in der Leistungsgesellschaft, Ökonomie und Gesundheit  
Kurzbeschreibung der Inhalte:

- Überblick eines ganzheitlichen Bewegungs- und Gesundheitskonzepts
- Übungssystem: Wildgans-Qigong
- Das eigene Stressprofil erkennen und Handlungskompetenzen entwickeln
- Anleitung zu einer Integration der Übungen in Beruf und Alltag

##### U3049 / Andrea Schöning, Dipl. Supervisorin, Lehrerin für Taiji u. Qigong

Weiter Informationen und Anmeldung unter: 0561-1003-1685 oder -1693

##### Knüttwald-Niederbeisheim

Tagungshotel Mühlrain, Zum Mühlrain 1  
Mo. 14. - Fr. 18.5. / 5 Termine  
Anreise am 14.5. bis 9:30, Abreise am 18.5. ab 13:30 / 220 €  
Anmeldung bis 30.3.  
Leistungen:  
Seminargebühr  
+ 226,50 EZ/VP  
+ Anreise



## Heilpraktiker/in Psychotherapie

### Intensivkurs zur Vorbereitungsprüfung

Eine Heilpraktikerin oder ein Heilpraktiker für Psychotherapie besitzt eine staatliche Zulassung zur Ausübung der Heilkunde im Bereich der Psychotherapie und damit die Möglichkeit, selbstständig oder evtl. angestellt psychotherapeutisch zu arbeiten, ohne ein Medizin- oder Psychologiestudium absolviert zu haben. Die Zulassung wird nach einer bestandenen Überprüfung der Kenntnisse und Fähigkeiten durch das Gesundheitsamt erteilt. Dieser Intensivkurs vermittelt an 32 Abenden (128 Unterrichtsstunden) das gesamte prüfungsrelevante Wissen. Langjährige Praxis- und Lehrerfahrung des Lehrgangleiters bereichern den theoretischen Prüfungsstoff. Dieses Angebot ersetzt keine Ausbildung in einem psychotherapeutischen Verfahren! Weitere Informationen: 0561-1003-1685.

### U3050 / Thomas Wiebke, Heilpraktiker Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Do. 15.3. / 18:00 - 21:15 / 32 Termine / 970 €  
Anmeldung bis 23.2.

→ Siehe auch Seite  
Einführungsveranstaltung zum  
„Heilpraktiker für Psychotherapie“ am  
Di., 13.2.2018, Seite 62

## Heilmittel und Heilverfahren

### Fit und Vital in den Frühling

Frühjahrs Müdigkeit adé! Denn es werden Ihnen verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, wie Sie es Ihrem Körper erleichtern können, die Umstellung vom Winter zum Frühjahr zu vollziehen. Wir betrachten die Themen Ausleitung/Entgiftung, Ernährung, Bewegung und Massagen, Bausteine einer Frühjahrskur, die sich individuell zusammenstellen lassen.

### Tarina Simone Sängler, Heilpraktikerin Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Do. 22.3. / 19:00 - 20:30 / 5 €

## Selbsteilungskräfte aktivieren

### Tageseminar

Jeder Körper verfügt über Selbsteilungskräfte, die bei Erkrankungen den Heilungsprozess unterstützen können. In diesem Zusammenhang gehen wir folgenden Fragen nach: Wie geschieht Heilung? Wie werden Selbsteilungskräfte aktiviert? Welche Rolle spielen dabei unsere Gedanken und Gefühle? Weiterhin beschäftigen wir uns mit der Dynamind Methode basierend auf der Hawaiianischen Huna-Lehre zur Stressreduzierung und mit der Stärkung des Immunsystems. Bitte eine Unterlage, Decke und Schreibmaterialien mitbringen.

### U3052 / Brigitte Göbel Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
So. 29.4. / 11:00 - 15:30 / 26,50 €  
Anmeldung bis 14.4.

## Naturheilkundliche Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen

### Tageseminar

Nach Hintergrundinformationen über Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto-Thyreoiditis erhalten Sie Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten mit Heilpflanzen, anthroposophischen Heilmitteln sowie Salben mit ätherischen Ölen. Außerdem geht es um Ernährung und Lebensstil.

### U3053 / Karin Detloff, Heilpraktikerin, Phytotherapeutin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Do. 1.3. / 18:00 - 21:00 / 18 €  
Anmeldung bis 23.2.

## Gemeinsam fasten nach der Buchinger Methode

### Kompaktkurs

Das Fasten nach Buchinger ist eine Form der Fastenkur, die inzwischen auf fast 90 Jahre Tradition zurückblicken kann. Während des Fastens nehmen Sie nur flüssige Nahrung zu sich, die aus Kräutertees, Mineralwasser, Obst-säften, Gemüsesäften und Brühen besteht. Durch das Fasten können Sie eine Reinigung und Regeneration des Körpers erreichen, sowie zur inneren Ruhe, zu Wohlbefinden und Ausgeglichenheit kommen.

Körperübungen, Phantasie Reisen, Meditation sowie gemeinsame Spaziergänge bieten den geeigneten Rahmen für diese Fastenwoche. Am Ende der Woche erfahren Sie, wie Sie die Fastenkur als Neuanfang und Einstieg in eine gesunde und ausgewogene Ernährung nutzen können.

Bitte setzen Sie sich vor Anmeldung zum Kurs mit Ihrem Hausarzt in Verbindung und klären Sie ab, ob eine Kursteilnahme aus gesundheitlichen Gründen unbedenklich ist.

### U3054 / Eva Fuchs Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Fr. 6.4. / 18:00 - 20:15  
So. 8.4. / 9:00 - 11:15  
Di. 10.4. / 18:00 - 19:30  
Do. 12.4. / 18:00 - 20:30  
Sa. 14.4. / 9:00 - 11:15  
5 Termine / 53 €  
Anmeldung bis 19.3.  
+ Materialkosten: 20 €

## RUDOLF STEINER INSTITUT

### Die Bewerbungstage für den Ausbildungsbeginn im Schuljahr 2018/19 finden für die Ausbildungen:

- zur/zum staatlich geprüften **Sozialassistentin** am **14. und 15. Februar 2018**,
- zur/zum staatlich geprüften **Erzieherin** von **28. Februar bis 3. März 2018** statt.

alle Informationen und die Anmeldung finden Sie unter: [www.steiner-institut.eu](http://www.steiner-institut.eu)

Rudolf Steiner Institut Kassel  
Wilhelmshöher Allee 261  
34131 Kassel  
Telefon 0561 9308830  
Fax 0561 930 88 34  
E-Mail [info@steiner-institut.eu](mailto:info@steiner-institut.eu)  
[www.steiner-institut.eu](http://www.steiner-institut.eu)



RUDOLF STEINER INSTITUT  
Ausbildungen für Pädagogik KASSEL



### Atem ist Leben

„Der Erfahrbare Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf

Grund- und Aufbaukurs

Wochenendseminar

Ilse Middendorf erkannte das besondere Potential des Atems und brachte es mit ihrer Methode „Der Erfahrbare Atem“ ans Licht. Lassen Sie sich auf das Abenteuer und Erlebnis des Atems ein und erfahren Sie, dass atmen weit mehr ist als Sauerstoffaufnahme. Fein aufeinander abgestimmte Atem- und Bewegungssequenzen ermöglichen, dass Anspannungen ins Fließen kommen und zu tiefer, befreiter Atembewegung werden. Das „Geschehen lassen“ des eigenen Atems ist einer der wichtigen Grundpfeiler dieser Atemlehre, die auch ein Weg der Selbsterkenntnis ist. „Atem ist eine führende Kraft in uns. Atem ist Urgrund und Rhythmus des Lebens. Atem ein Weg zum Sein.“ I. Middendorf. Bitte bequeme Kleidung und wärmende Socken mitbringen.

**U3055 / Carola Alt, Dipl. Soz. Päd., Atemlehrerin nach Middendorf® Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 17.3. und So. 18.3. / 11:00 - 18:00 / 63 €  
Anmeldung bis 2.3.

### Notfallapotheke aus dem Küchenschrank

Eine Hilfe zur Selbsthilfe

Tagesseminar

Schnelle Hilfe für zu Hause und Unterwegs zum 0-Tarif mit Salz, Salbei, Quark und Co. Hausmittel bei ersten Symptomen angewandt, verhindern oft eine folgende Erkrankung. Es geht über Tees, Umschläge hin zu vielen Tipps aus der Naturheilkunde. Sie erhalten weiterhin Einblicke in die Aromatherapie, Homöopathie und Schüßler-Salze. Zudem können Sie für 5 € eine Mappe mit Anwendungsbeispielen und Rezepten erwerben.

**U3057 / Heike Neumeyer Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
So. 11.3. / 10:00 - 16:00 / 33 €  
Anmeldung bis 2.3.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristige Anmeldungen an!

### In Balance mit den 5 Elementen der TCM

Basis Ernährung

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist der Mensch gesund, wenn das ener-

getische Wechselspiel der Organe ausgewogen ist. Auf der Basis einer energetisch passenden Ernährung gelingt es gut, diese Balance zu erhalten oder zurück zu gewinnen und Ihr Wohlbefinden zu stärken. Sie erhalten Einblicke in das Zusammenspiel der Organe sowie in die Funktionsweise der inneren Organe. Zudem lernen Sie die Wirkungen von Lebensmitteln auf unsere Lebensenergie Qi kennen wie z.B. die der fünf Geschmacksrichtungen. Weitere Inhalte: Empfehlungen zu Lebensmittelauswahl, Rezepte und Kostproben für den Essgenuss sowie Tipps für die Umsetzung im Alltag.

**U3058 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM) Kassel**

Praxis Dörte Petersen, Goethestr. 34 (2. Stock)  
Di. 20.2. / 18:15 - 19:45 / 6 Termine / 49 €

### Rückenstärkende Selbsthilfepübungen nach der Dorn-Methode

Wochenendseminar

Die Dorn-Therapie ist eine angenehme und dynamische manuelle Therapie zur Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen und Beschwerden des Bewegungsapparates. Ein bedeutender Teil dieser Therapie ist eine Reihe von Selbsthilfepübungen, die ermöglichen, verschobene Wirbel und Gelenke wieder zu richten und damit verbundene Beschwerden zu beheben. Die Körperhaltung und die Beweglichkeit der Gelenke werden normalisiert, eine mögliche Beinlängendifferenz kann ausgeglichen werden. In dieser Einführung werden entsprechende Übungen vorgestellt und geübt. Daneben erhalten Sie ergänzend Einblick in die Meridianlehre und Informationen über mögliche Zusammenhänge mit psychischen Problemen, die hinter Wirbel- und Gelenkverschiebungen stehen können. Bitte bequeme Kleidung und wärmende Socken mitbringen.

**U3065 / Anna-Katharina Fischer, Heilpraktikerin/Dipl. Soz. Päd. Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Sa. 10.3. und So. 11.3. / 11:00 - 17:00 / 60 €  
Anmeldung bis 2.3.

### Alexander-Technik

Leichtigkeit lernen

Tagesseminar

Oft schenken wir der Art und Weise, wie wir mit uns umgehen, zu wenig Aufmerksamkeit. Die Qualität unseres „Körpergebrauchs“ hat jedoch großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Tiefverwurzelte Gewohnheiten im Umgang mit uns selbst, die nicht unserer bewussten Kontrolle zugänglich sind, führen oft zu Beschwerden, wie z. B. Verspannungen, Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Migräne, Stress, Gelenkversteifungen, Stimmproblemen und seelischen Disbalancen. Die Alexander-Technik ermöglicht, unsere Gewohnheiten zu erkennen und gegebenenfalls zu verändern.

Mehr Bewusstheit, natürliche Aufrichtung, Leichtigkeit in der Bewegung und eine dadurch resultierende Gelassenheit sind spürbare Auswirkungen der AT. Grundlegende Informationen und ausgewählte praktische Übungen führen in die Wirkungsweise dieser Methode ein. Bitte 3-4 Taschenbücher zur Regulierung der Kopflage, wärmende Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

**U3067 / Ulrich Bitter Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
So. 15.4. / 10:00 - 17:00 / 35 €  
Anmeldung bis 30.3.

### Einführung in die Selbsthypnose

Tagesseminar

Der Begriff Hypnose bezeichnet einen natürlichen Bewusstseinszustand. Was uns jedoch nicht angeboren wurde, sind die notwendigen Methoden und Techniken, die Hypnose auch bewusst und eigenständig anzuwenden. Sie erhalten ein fundiertes Wissen über das Wesen der Hypnose und lernen außerdem unterschiedliche Techniken der Tranceinduktion und -ausleitung sowie der Autosuggestion kennen. Selbsthypnose ist kein Wundermittel und ersetzt keinesfalls eine Therapie oder ärztliche Behandlung, aber sie kann durch die Freisetzung unserer unbewussten Kräfte praktische Lebenshilfe im Alltag bieten. So kann sie z. B. zu einer vollkommenen Entspannung führen, die Konzentration steigern, bei der Bewältigung von Schlafstörungen, Ängsten, Schmerzen oder Süchten und vielem mehr helfen. Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung, eine Unterlage, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

**U3075 / Heidemarie Hofmann, Heilpraktikerin Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 24.2. / 10:00 - 18:00 / 39,50 €  
Anmeldung bis 19.2.

### Über Heilhypnose erfahren - Heilhypnose selbst erleben

Tagesseminar

Das Unbewusste steuert 70% unseres Verhaltens. Die medizinische Heilhypnose - seit 1991 vom Bundesgesundheitsministerium anerkannt - arbeitet mit dieser unbewussten Ebene und löst Heilwirkungen bei seelischen und funktionellen Störungen, Sucht- und psychosomatischen Erkrankungen und Schmerzen aus. Während der Therapie weiß der Patient immer, was mit ihm geschieht, denn die neuen Hypnosetherapien beziehen auch die Verstandesebene mit in das Behandlungsgeschehen ein.

Sie lernen die wichtigsten Therapieformen der Hypnose, deren Anwendungsbereiche, Kontraindikationen, geschichtliche Zusammenhänge kennen und haben die Möglichkeit, selbst eine Heilhypnose zu erleben. Bitte eine Decke, Kissen und Unterlage mitbringen.



**U3076 / Heidemarie Hofmann,  
Heilpraktikerin  
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Sa. 17.3. / 10:00 - 18:00 / 39,50 €  
Anmeldung bis 9.3.

### Wildkräuterspaziergang

#### Exkursion

Heilkräuter und essbare Wildpflanzen am Wegesrand erkennen lernen! Sie erfahren z.B., welche Pflanze gegen Husten hilft, das Herz stärkt, die Verdauung reguliert oder im Smoothie lecker schmeckt.

Treffpunkt: vor der Otto-Haeslerstr. 12, Nähe Straßenbahnhaltestelle Heinrich-Schütz-Allee.

**U3077 / Karin Detloff, Heilpraktikerin,  
Phytotherapeutin  
Kassel**

Dönche, Treffpunkt: vor der Otto-Haesler-Str. 12  
Mi. 23.5. / 18:00 - 20:15 / 10 €  
Anmeldung bis 7.5.

### Kräuterwelten

#### Tagesseminar

Wir erfahren Wissenswertes über die Kräuter auf unserer Wiese: Räuchern, Wirkung der Pflanzen, Standorte und Bestimmung der Kräuter. Dabei geht es darum, aufmerksam zu sein, genau hinzusehen, zu fühlen - um auch später die Kräuter genau bestimmen zu können. Gemeinsam machen wir ein Feuer und kochen mit unseren Kräutern. Eine Phantasie-reise stimmt nach dem Essen auf eine Übung in und mit der Natur ein. Kleingruppe  
Bitte einen Teller, Besteck und Becher mit eigenen Getränken mitbringen.

**U3078 / Daniela Matrich  
Trendelburg-Wülmersen**

Wasserschloss  
So. 1.7. / 10:00 - 15:00 / 29,50 €  
Anmeldung bis 18.6.  
+ Lebensmittelumlage: 7 €

### Wildkräuter für Kosmetik und Tees

#### Exkursion

Welche Pflanzen können Sie im Sommer für die Gewinnung von Cremes, Haarwasser, Tinkturen und Tee's verwenden und wie stellen Sie diese kostbaren Produkte selber her? Nach einer theoretischen Einführung über Heilwirkungen und Verwendungsmöglichkeiten einiger heimischer Kräuter sammeln Sie auf einer Wanderung die Wildpflanzen. Anschließend werden diese zu entsprechenden Kosmetikas und Tee's verarbeitet. In Kooperation mit dem Verein Essbare Stadt Kassel.

**U3079 / Linda Rehn, Marit Schummer  
Kassel**

Wandelbar, Schönfelder Str. 41a  
Sa. 7.7. / 9:30 - 17:00 / 43 €  
Anmeldung bis 18.6.  
+ Materialkosten



### Mit Wildkräuter-Smoothies fit in den Sommer

#### Tagesseminar

Wildkräuter enthalten im Vergleich zu Kulturpflanzen hohe Konzentrationen an Vital- und Nährstoffen. Und so sind die grünen Mixgetränke aus Früchten, Wildkräutern und Wasser eine einfache als auch schmackhafte Möglichkeit, seine Ernährung aufzuwerten. Bei einer Exkursion lernen Sie essbare Wildkräuter kennen und erfahren, wie grüne Smoothies hergestellt werden, welche Zutaten man verwenden kann und welche Wirkung sie haben. Anschließend bereiten wir aus den gesammelten Kräutern in der Kräuterküche verschiedene grüne Smoothies zu.

**U3081 / Tanja Tempel  
Zierenberg**

Elisabeth-Selbert-Schule, Küche, Zum Steinborn 1  
Sa. 5.5. / 15:00 - 18:00 / 12,50 €  
Anmeldung bis 23.4.  
+ Materialkosten: 5 €

### Wilde Lagerfeuerküche: Eine Kräuterwanderung mit Erlebniskoche am Lagerfeuer

#### Tagesseminar

Es ist ein besonderes Erlebnis, die Zutaten für eine Mahlzeit draußen selbst zu sammeln, am Lagerfeuer zuzubereiten und anschließend unter freiem Himmel zu genießen! Wer der Natur wieder näher kommen möchte und Wildkräuter mit allen Sinnen erfahren möchte, ist bei dieser Veranstaltung daher genau richtig. Bei einer Wanderung werden verschiedene essbare und heilkräftige Wildpflanzen an ihren typischen Standorten vorgestellt und in Körben gesammelt. Anschließend verarbeiten wir sie am Lagerfeuer zu einem leckeren Menü.

**U3083 / Tanja Tempel  
Zierenberg**

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13  
Sa. 30.6. / 10:00 - 15:00 / 26 €  
Anmeldung bis 18.6.  
+ Materialkosten: 15 €

## Reisen und Gesundheit

### Yoga und Kreatives Schreiben auf Sylt

#### Kompaktkurs

Bewegung und Stille, gehen und anhalten, in sich schauen und weitergehen. Sich dem Rhythmus der Gezeiten und des eigenen Weges hingeben, dem Spiegel des Außen im Innen - meditierend und schreibend. Täglich ein- bis zweimal Yoga-Praxis und ein bis zwei Einheiten Kreatives Schreiben in der besonderen Atmosphäre der Insel Sylt öffnen Möglichkeiten des Verstehens und das Betreten eines heilsamen Weges.  
Anfänger/-innen und Fortgeschrittene im Yoga und Schreiben sind willkommen.

**U3105 / Regine Moschner, Kirsten Alers  
Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So., 3.3. - So., 10.3.  
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr / 584 €  
Anmeldung bis 19.12.  
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr  
+ EZ-Zuschlag 48 €  
+ Anreise



### Yoga - Meditation und Meer

*Bewegung in dir - Begegnung mit dir*

#### Kompaktkurs

Mit Yoga eintauchen in den Körper, Gedanken und Gefühle wahrnehmen und über Zentrierung die eigenen Stärken und Grenzen für das finden, was jetzt wichtig ist. Das täglich wiederkehrende Üben von Asanas und Meditation (ca. 5 Std. pro Tag) ermöglicht eine stetige Vertiefung und Klärung dieses Prozesses und bildet gute Grundlagen für die eigene Übungspraxis zu Hause. Abendliche Meditationen „nirbija“ (Tagesrückblicke) lassen die Tage auf Sylt ausklingen.

#### U3107 / Mónica Ortiz Vives

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 3.3. - Sa.10.3.2018

Anreise Sa. bis 17:00 / Abreise Sa. bis 10:00  
/ 439 €

Anmeldung bis 26.1.

Leistungen:

Ü/DZ mit Waschgelegenheit und VP

Seminargebühr

+ 40,60 € EZ Zuschlag

+ Anreise

#### U3108 / Mónica Ortiz Vives

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 10.3. - Sa.17.3.2018

Anreise Sa. bis 17:00 / Abreise Sa. bis 10:00  
/ 480 €

Anmeldung bis 2.2.

Leistungen:

Ü/DZ mit Dusche, WC und VP

Seminargebühr

+ 47,60 € EZ Zuschlag

+ Anreise

### Yoga und Meer

#### Kompaktkurs

Diese Tage am Meer ermöglichen eine Auszeit vom Alltag, um die Seele baumeln zu lassen, tief durchzuatmen und mit Yoga neue Kraft und Energie zu schöpfen. Die Körperbewegungen (Asanas) des Yoga werden in den individuellen Atemfluss eingebettet und mit entsprechenden Variationen der individuellen Befindlichkeit angepasst. Die Atemtechniken des Yoga (Pranayama) bewirken eine vertiefte, gleichmäßige Atmung, die zu innerer Ruhe und geistiger Sammlung führt. Wir begrüßen den Tag mit Yoga-Meditation und üben am Vormittag und am Abend Yoga (ca. 5 Std.). So bleibt genügend Zeit, um alleine oder in der Gruppe die Insel und das Meer zu genießen.

#### U3109 / Rosemarie Hülsmann, Petra Gaus

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 10.3. - Sa. 17.03. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 / Abreise bis 10:00 / 584,50 €

Anmeldung bis 2.2.

Leistung:

Ü/DZ mit Dusche, WC und VP

Seminargebühr

+ EZ Zuschlag € 47,60

+ An- und Abreise

### Zurück zu mir selbst - bewegen - Energie schöpfen - entspannen

*Erlebniswoche zum Auftanken auf Sylt*

#### Kompaktkurs

Ob Sie genießen, auftanken, entspannen oder Ihr persönliches Wachstum fördern wollen - hier sind Sie richtig. Mit leichten, rhythmischen, körperlogischen Bewegungen zu verschiedener Musik (Energy Dance®), die Freude bringt, sowie mit Dehnübungen aus dem Yoga-bereich und gezielter Meditation finden Sie viel Kraft und Potential in sich selbst. Durch angeleiteten Austausch in der Gruppe können Sie Ihre Erfahrungen bewusst in Ihr weiteres Leben mitnehmen. Und alles im gesunden Reizklima auf Sylt.

Auch für Ungeübte geeignet, da ohne Choreografie gearbeitet wird.

#### V3101 / Doris Taskesen

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So., 28.10. - So., 04.11. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr  
/ 465 €

Anmeldung bis 3.9.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,

Seminargebühr

+ EZ-Zuschlag 48 €

+ Anreise

### Rücken und Meer

#### Kompaktkurs

Entdecken Sie ihren Körper in einer angenehmen Urlaubsatmosphäre.

Mit einer Auswahl an Bewegungs-, Atmungs-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird Ihr Interesse geweckt und Sie lernen, ihren Körper effizient zu gebrauchen. Eine positive Haltung wird ihnen durch verschiedenartige Körperarbeit vermittelt.

Es erwartet Sie ein Ganzkörpertraining, die Mobilisation der Wirbelsäule und Gelenke und das Erlernen eines schonenden Umgangs mit dem Körper im Beruf und Alltag.

Sie dürfen die Hektik des Alltags verlassen und mit gezielten Bewegungslektionen die Leichtigkeit von Bewegung erfahren. Körperlich, geistig und seelisch erfrischt können Sie in den Alltag zurückkehren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### V3102 / Andrea Sauerwald

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 4.11. - So. 11.11. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr  
/ 465 €

Anmeldung bis 3.9.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,

Seminargebühr

+ EZ-Zuschlag 48 €

+ Anreise

### Yoga der Achtsamkeit

#### Kompaktkurs

Yoga inspiriert dazu, die Augenblicke unseres Lebens in ihrer Einzigartigkeit und Schönheit wahrzunehmen. Über diese Präsenz - also das Verweilen im Hier und Jetzt - nicht nur zu reden oder zu lesen, sondern diese lebendige

Wachheit unmittelbar selbst zu erfahren, ist Kern des Kurses.

Ziel ist es, Ihre Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Sie lernen, immer mehr aus dieser Präsenz zu leben. Sie erfahren die Kraft und Kreativität Ihrer Spiritualität mitten im Geschehen.

#### V3104 / Regine Moschner

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So., 11.11. - Sa., 17.11. / 7 Termine

Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr  
/ 407 €

Anmeldung bis 3.9.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,

Seminargebühr

+ EZ-Zuschlag 41 €

+ Anreise

### Meer sehen - mehr sehen

*Wohlfühlwoche auf Sylt - Gestärkt und fit in den Winter*

#### Kompaktkurs

Syltkenner wissen: Die Insel hat zu jeder Jahreszeit ihren Reiz. Nutzen Sie die nicht von Touristen überhäufte spätherbstliche Zeit, um Ihre Abwehrkräfte zu stärken. Durch ein leichtes Fitnessprogramm sowie Entspannungs- und Atemübungen wird der Körper erfrischt und entspannt. Für geistige Aktivitäten sorgen Gesundheits- und Ernährungsvorträge sowie ein Konzentrations- und Gedächtnistraining. Werden Ihre Augen durch Bildschirmarbeit oder Fernsehen belastet? Ein ganzheitliches Augen- und Sehtraining für Normal- und Fehlsichtige runden das Programm ab. Freuen Sie sich auf schöne Strandspaziergänge und frische Seeluft. Genießen Sie die Geborgenheit in der Gruppe oder nutzen Sie Freiräume für individuelle Unternehmungen.

#### V3105 / Gisela Kühn

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 11.11. - So. 18.11. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr  
/ 465 €

Anmeldung bis 3.9.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,

Seminargebühr

+ EZ-Zuschlag 48 €

+ Anreise

### Der Berg ruft

*Frühlingserwachen - Entspannung in den Bergen*

#### Kompaktkurs

In der herrlichen Bergwelt von Schönau am Königssee eine Woche Abstand gewinnen, entspannen, Natur erleben sowie neue Wege der Kreativität und Lebensfreude in der Gruppe erfahren. Sie lernen bewährte Methoden zur Stressbewältigung wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sowie gezielte Atem- und Meditationstechniken kennen. Ebenso Kreativitätstraining, Gespräche und spielerische Körperarbeit. Der Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung sowie das Naturerleben lassen Sie den Kopf frei bekommen, füllen Ihre Energiereserven auf, ver-



bessern Ihre Belastbarkeit und Sie sind wieder bestens gestärkt für den Alltag.

Ein Besuch des Sole-Heilstollens rundet den Kurs ab. Genießen Sie den Frühling in den Bergen, das Zusammensein mit der Gruppe sowie Ausflüge in die wunderschöne Umgebung.

Bitte bringen Sie Schreibzeug, Malutensilien, wärmende Socken sowie ein Handtuch (Sauna im Haus) mit.

#### U3112 / Susanne Roth

##### Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7

Fr. 16.3. - Fr. 23.3. / 9:00 - 15:00 / 8 Termine / 546 €

Anmeldung bis 3.2.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr

+ EZ-Zuschlag 70 €

+ Anreise

## Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken

### Meine Gesundheit stärken

mit Klang, Gesang und Kreativität

#### Kompaktkurs

Wir laden Sie zu einer besinnlich-bewegten Sommerzeit an einem wunderschönen Ort ein. In dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit entspannenden Klang, gesundheitsförderndes Singen und kreativen Ausdruck in der Gruppe durch intuitives Malen zu erleben. Der Ort mit seinen speziellen Möglichkeiten entfaltet dabei seine unterstützende Wirkung. Mit Leichtigkeit und Freude finden Sie hier Erholung, Regeneration und „soziale Gesundheit“. Als wegweisender Gedanke begleitet Sie diese Woche die Salutogenese, ein Ansatz, der nach den innewohnenden Quellen der Kraft fragt, um wieder zur inneren Mitte zu finden und mit den Herausforderungen des Lebens sinnstiftend umgehen zu können. Neben einem reichhaltigen Angebot an eigener Betätigung besteht ausreichend Zeit, individuell den Sommer zu genießen und kleine Ausflüge in die Landschaft zu machen. Vorkenntnisse: keine.

#### U3115 / Anke Conrad

##### Duderstadt

Ursulinenkloster, Neutorstr. 9

Mo. 6.8. - Fr. 10.8. / 9:00 - 15:00 / 5 Termine / 474 €

Anmeldung bis 29.6.

Leistungen: Ü/EZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr

+ eigene Anreise



### Wer schneller lebt, ist eher fertig!

*Stressbewältigung durch Achtsamkeit auf der Grundlage von MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn*

Das intensive, erfahrungsorientierte MBSR-Programm verbindet östliche Achtsamkeitsmeditation mit den Erkenntnissen der modernen Hirn- und Stressforschung und zählt mittlerweile zu den wichtigsten Verfahren der komplementären Medizin und Psychotherapie. Achtsamkeit wächst durch unser Praktizieren wie ein Muskel durch Training. Um Achtsamkeit im Alltag zu integrieren, ist das eigenständige Üben nach CD und in kleinen Alltagshandlungen erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Iso-Matte mitbringen.

#### U3123 / Beate Patzig, MBSR-Lehrerin Kassel

Jean-Paul-Schule, Württemberger Str. 18, Musiksaal

Mi. 14.2. / 18:30 - 21:00 / 8 Termine sowie ein Tagesseminar, 17.3.2018 / 10:00 - 17:00 / Hermann-Schafft-Haus, Raum H.22 / 97,50 € + € 15 für Raumnutzung + € 50 für Arbeitsmappe und 4 Begleit-CD's an Kursleitung

### Entspannung heißt: Mit sich in Frieden kommen

#### Wochenendseminar

Stress und Anspannung entstehen, wenn wir uns Sorgen machen über die Zukunft oder mit der Vergangenheit hadern. Auch, indem wir uns selbst verurteilen und uns unter ständigen Leistungs- und Erfolgsdruck setzen, fluten wir unseren Körper mit Stresshormonen. Indem wir lernen, aufmerksam und wertfrei zu beobachten, was sich gerade JETZT in uns und um uns herum ereignet, verbinden wir uns mit dem Leben, entwickeln ein Gespür für uns selbst und beginnen uns mit Wohlwollen zu betrachten. So können wir uns von unseren begrenzenden Vorstellungen lösen, wie die Welt und wir zu sein hätten, und in Frieden kommen mit dem, was IST. Wir arbeiten u.a. mit Meditationen, Übungen zur Achtsamkeit, Wahrnehmung und Bewegung. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ein kleines Kopfkissen mitbringen.

#### U3124 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Sa. 14.4. / 10:00 - 18:00

So. 15.4. / 10:00 - 14:00 / 66 €

Anmeldung bis 30.3.

→ Tanz des Lebens - DanseVita®  
Siehe Kurs U2344, Seite 39

### Lockerung und Entspannung in Alltag und Büro

#### Tagesseminar

Vitalität und Konzentration lassen bei gleichbleibender Körperhaltung nach. Der Körper braucht immer wieder Belebung und Entspannung. Sie erlernen Übungen zur Wahrnehmung, Lockerung und Kräftigung des Körpers. In der Selbst- und Paarmassage führen einfache und schnell zu erlernende Massagegriffe zu deutlich spürbarer Entspannung und Wohlfühlgefühl. Eine Meditationsreise durch den Körper verhilft zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Ziel ist, das Erlernte im Alltag leicht umsetzen zu können.

#### U3125 / Therese Bühlmann Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Sa. 14.4. / 14:00 - 18:00 / 22 €

Anmeldung bis 30.3.

→ Orientalischer Tanz - Fitness und Körpergenuss pur  
Für Frauen ab 50+  
Siehe Kurs-Nr. U2300/U2301, Seite 36

### Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685  
[www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)



### Wellness und Entschlackung mit Ayurveda

#### Wochenendseminar

Genießen Sie ein Wochenende mit Entspannung und körperlicher sowie geistiger Entschlackung nach ayurvedischen Prinzipien. Mit leichten Yoga-, Atem- und Meditationsübungen kommen Sie zur inneren Ruhe und lernen mit belastenden äußeren Eindrücken umzugehen und sie loszulassen (geistige Entschlackung). Mit einer Fuß- und Handmassage als Selbst- oder Partnermassage werden Sie sich selbst bzw. den anderen etwas Gutes tun. Die Bestimmung Ihres Konstitutionstyps einschließlich der entsprechenden Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen gehört genauso dazu, wie das gemeinsame Kochen und die Entschlackungstipps. Vorgestellt wird auch die ayurvedische Morgenroutine, die an diesem Wochenende zuhause ausprobiert werden kann.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Decke, Massagehandschuh

#### U3126 / Heike Neumeyer Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Fr. 20.4. / 18:00 - 21:00

Sa. 21.4. / 10:00 - 16:00

So. 22.4. / 10:00 - 16:00

3 Termine / 73,50 €

Anmeldung bis 9.4.

+ Lebensmittelumlage

### Aktiv- und Wellnessstag in Breuna

#### Tagesseminar

Gönnen Sie sich einen Tag Erholung und Entspannung in der Märchenlandtherme in Breuna. Mit Nordic Walking (7 km Streckenlänge) starten Sie und nach einer Stärkung mit Obst und Getränken setzen Sie Ihr Gesundheitsprogramm mit Aqua Fitness fort. Lassen Sie sich anschließend mit einer Ganzkörpermassage inklusive Körperpeeling im Dampfbad und in der Sauna verwöhnen und genießen Sie am Abend die Auswahl gesunder Köstlichkeiten. Bitte mitbringen: einen Bademantel, Handtücher, Badeschuhe, Badebekleidung sowie Outdoorkleidung, Stöcke (falls vorhanden) für Nordic Walking und eine 1€- Münze für das Schließfach.

#### U3127 / Ute Mader, Ute Fischenich Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Sa. 10.3. / 9:30 - 19:00 / 79 €

Anmeldung bis 2.3.

Leistungen: Seminargebühr, Massage, Saunanutzung, Mittag- und Abendessen

### Natur, unsere Sinne und Aufmerksamkeit

#### Tagesseminar

Nach einer kleinen Einführung in die Theorie der Sinne und Aufmerksamkeit werden Übungen in der Natur und mit den Sinnen gezeigt. Diese machen uns aufmerksam, wach und entspannt. Mit den Füßen spüren wir bewusst, gehen bewusst, wir schmecken, hören und erlernen eine besondere Art des Sehens.



Foto: cleanicum/pixelio.de

Eine Phantasiereise und Autogenes Training stimmen wieder auf eine Übung in und mit der Natur ein. Treffpunkt: Wechselbergparkplatz in Helmarshausen.

#### U3129 / Daniela Matrisch Bad Karlshafen-Helmarshausen

Wechselbergparkplatz, Gottsbürener Str.

So. 13.5. / 10:00 - 15:00 / 29,50 €

Anmeldung bis 30.4.

### Mal abschalten

#### Wege zur Entspannung

##### Ferienkurs

An drei Nachmittagen wird ein einfacher und informativer Einstieg in folgende Methoden angeboten: Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (im Sitzen oder Liegen), Qi-gong in Stille und Bewegung, MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) nach Jon Kabat Zinn - dieses System enthält Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen kombiniert mit Bewegung. Alle Wege sind in den Alltag integrierbar. Es wird Zeit für den persönlichen Austausch und zu den Möglichkeiten der Umsetzung geben. Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

#### U3130 / Inga Zieglmeier Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Di. 3.7. - Do. 5.7. / 15:00 - 17:00 / 3 Termine / 32,50 €

Anmeldeschluss 22.6.

### Auszeit vom Alltag

#### Wanderung mit Übungen zur Entspannung und Sinneserfahrung

##### Tagesseminar

Bei dieser Wanderung stehen Erholung und Natur erleben mit allen Sinnen im Vordergrund. Sie können Ihren Stress loslassen und

sich eine Auszeit vom Alltag gönnen. Sie entdecken die Schönheit des Reinhardswalds mit dem Urwald in der Nähe des Tierparks Sababurg. Die Wanderung ist angereichert mit Übungen, die Ihnen zu mehr Ruhe und Entspannung verhelfen. Sie können dabei den Wald als Quelle für neue Energie erleben und somit besser zu sich selbst finden. In dieser Zeit stehen Genießen und Spüren, sowie Anspannungen und Stress-Loslassen im Vordergrund.

Treffpunkt: Parkplatz Drecktor beim Urwald Sababurg an der K55.

#### U3131 / Ute Peppermüller Hofgeismar

Parkplatz „Am Drecktor“, Urwald Sababurg

So. 10.6. / 11:00 - 14:00 / 15 €

Anmeldung bis 28.5.

#### U3132 / Ute Peppermüller Hofgeismar

Parkplatz „Am Drecktor“, Urwald Sababurg

Sa. 7.7. / 14:00 - 17:00 / 15 €

Anmeldung bis 25.6.

### Entspannung mit Klangschalen

#### Gesundheit und Wohlbefinden fördern

##### Tagesseminar

Gönnen Sie sich einen Nachmittag der Entspannung, Ruhe und inneren Harmonie. Erleben Sie, wie Ihr Kopf frei wird und der Körper neue Kraft tankt. Sie erfahren die Wirkung der Klangschalen nach kurzen Klangmeditationen, bei verschiedenen Klangspielen und in einer angeleiteten Klangmassage. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eine Unterlage, eine Decke, Kissen oder ggfs. Massageleige.

#### U3133 / Regina Kathrin Bolle Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

So. 11.3. / 14:00 - 18:00 / 20 €

Anmeldung bis 5.3.





**U3134 / Regina Kathrin Bolle  
Vellmar-West**  
Bürgerhaus, Lüneburger Str. 10  
So. 27.5. / 14:00 - 18:00 / 20 €  
Anmeldung bis 14.5.

## Biodanza® - Tanzen zum Entspannen

### Tagesseminar

Mit Biodanza® erleben Sie eine wunderbare Möglichkeit, Ihre ureigene Lebensfreude und Vitalität zu stärken. Wir können tanzend einfach mal abschalten, Alltagsorgen inlassen, regenerieren und für einen guten inneren Ausgleich sorgen. Biodanza® - eine Bewegungsmethode, um Körper, Geist und Seele gesund und bei Laune zu halten. Ohne feste Schrittfolge oder Choreografie für jeden, der sich gern zu Musik bewegt und sich von Musik bewegen lässt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: leichte und bequeme Kleidung, Getränk, eventuell Socken.

**U3135 / Christiane Rogl  
Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 17.3. / 17:00 - 19:00 / 10 €  
Anmeldung bis 9.3.

**U3136 / Christiane Rogl  
Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 14.4. / 19:00 - 21:00 / 10 €  
Anmeldung bis 3.4.

## Körperschulung

Durch eine gezielte Zusammenstellung von einfachen Yoga-Übungen, Rückenschule und Entspannung sollen die allgemeine Beweglichkeit, Körperhaltung und -wahrnehmung verbessert werden.

**U3137 / Sabine Ide  
Für Frauen  
Habichtswald-Dörnberg**  
Mehrzweckhalle, Mehrzweckraum, Schulweg 8  
Mi. 14.2. / 19:00 - 20:30 / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05606-9320

## Core Training

### Ausgleichstraining der Körpermitte

Ein ruhiges Workout für jeden, der gerne auf gesunde Art und Weise seinen Körper stärken möchte. Rücken und Bauchmuskeln werden ausgeglichen trainiert, um eine aufrechte und gesunde Haltung zu erreichen. Übungen aus dem Pilates, Yoga und Tanztraining werden kombiniert und sorgen für die deutliche Reduktion von Verspannungen. Viele Menschen leiden im Alltag vor allem unter Nacken- und Rückenverspannungen. Schlecht ausbalanciertes Training, kann diese noch verstärken. In diesem Kurs soll wieder ein körperliches Gleichgewicht hergestellt werden. Dehnungsübungen erhalten und verbessern zusätzlich die Flexibilität und lösen Blockaden.

**U3138 / Eva Maria Balkenhol  
Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Di. 13.2. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 65 €

## Autogenes Training

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich fundierte und langjährig erprobte Methode der Selbstentspannung. Bei regelmäßiger Anwendung lernen Sie, sich gezielt zu erholen und zu entspannen, Ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern und Ihre körperlich-seelische Balance wieder zu finden. Sie werden angeleitet, ausgewählte Übungen selbstständig durchzuführen, und erfahren die Grundlagen dieser Methode. Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke, eine Unterlage und ein Kissen mitbringen.

## Autogenes Training

### Grundkurse

**U3140 / Birgit Winkler  
Baunatal-Altenbauna**  
Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes, Marktplatz 13  
Mo. 19.2. / 18:45 - 19:45 / 6 Termine / 36 €  
Anmeldung bis 12.2.  
+ Raumnutzungsgebühr 10 €

**U3141 / Karin Roth  
Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Mi. 14.2. / 20:00 - 21:15 / 8 Termine / 61,50 €

**U3142 / Liane Heßler  
Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Do. 1.3. / 19:00 - 20:00 / 6 Termine / 36 €  
Anmeldung bis 23.2.

## Autogenes Training mit Atem- und Körperübungen

### Aufbaukurs

**U3147 / Susanne Roth  
Für Frauen  
Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mo. 5.3. / 19:15 - 20:45 / 10 Termine / 54 €

## Progressive Muskelentspannung (PME)

PME ist ein Verfahren der Tiefenmuskelentspannung, in dem durch aktives, systematisches Anspannen und Lösen bestimmter Muskelgruppen sowie mit der Konzentration auf den Atem ein Zustand tiefer körperlicher und seelischer Entspannung erreicht werden kann, der das Wohlbefinden steigert und Ängste mindert. Sie lernen, dieses Verfahren gezielt in Stress und

Angst auslösenden Situationen anzuwenden. Für aktive Menschen empfehlenswert als Alternative zum Autogenen Training. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mit.

## Grundkurse

**U3171 / Birgit Winkler  
Baunatal-Altenbauna**  
Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes, Marktplatz 13  
Mo. 19.2. / 17:30 - 18:30 / 6 Termine / 36 €  
Anmeldung bis 12.2.  
+ Raumnutzungsgebühr 10 €

**U3172 / Dörte Petersen, Gesundheits-  
/Ernährungsberaterin (TCM)  
Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Do. 15.2. / 18:45 - 19:45 / 10 Termine / 47 €

**U3175 / Liane Heßler  
Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Do. 1.3. / 18:00 - 19:00 / 6 Termine / 36 €  
Anmeldung bis 23.2.

## Feldenkrais-Methode®

### Bewusstheit durch Bewegung

### Grundkurse

Wer die Bewegung liebt und seine Beweglichkeit verbessern und erhalten möchte, liegt mit der Feldenkrais-Methode® richtig. Sie ist einfach, wohltuend, entspannend und ohne Vorerfahrung für jedes Alter geeignet. Einfache Bewegungsabläufe werden bewusst und ohne Anstrengung ausgeführt. Dabei wird es möglich, sich selbst klarer zu spüren, eigene Grenzen zu erkennen und neue Bewegungs- und Handlungsspielräume zu entdecken. Nicht Leistungsdenken, sondern Neugierde und Bewegungsfreude stehen im Vordergrund. Über die Erfahrung vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten kann Stress abgebaut, Schmerz verringert und zu einer besseren Haltung gefunden werden. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

**U3202 / Sabine Chelmis  
[Gruppengröße 7-9]  
Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mi. 14.2. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine / 83,50 €

**U3203 / Maria-Elisabeth Porz  
Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 65 €

**U3205 / Maria-Elisabeth Porz  
Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 10.3. / 14:00 - 17:15 / 18 €  
Anmeldung bis 2.3.

**U3206 / Maria-Elisabeth Porz  
Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 28.4. / 14:00 - 17:15 / 18 €  
Anmeldung bis 16.4.



### Aufbaukurs

Interessenten/innen - auch mit geringen Vorkenntnissen - können am Aufbaukurs teilnehmen. Wir beraten Sie gerne.  
Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

#### U3208 / Maria-Elisabeth Porz

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mi. 14.2. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 65 €

## Massagen

### Die Breuss-Massage

#### Tagesseminar

In diesem Seminar werden die Grundlagen der Wirbelsäulen-Massagetechnik nach ihrem Begründer, Rudolf Breuss, vorgestellt. Es ist eine feine, energetisch-vitalisierende Rückenmassage, bei der die Wirbelsäule mit Hilfe von Johanniskrautöl gestreckt wird. Dadurch bekommen die Bandscheiben mehr Raum und die gestaute Energie kommt wieder in Fluss. Laut Breuss nehmen die Bandscheiben das Öl „wie ein Schwamm“ auf, wodurch Rückenbeschwerden gelindert oder behoben werden können. Diese Massage wird paarweise, gegenseitig praktiziert und bedarf keiner Vorkenntnisse. Achtung: Die Anmeldung ist nur zu zweit möglich!  
Bitte mitbringen: 2 Decken, 2 Badehandtücher, 1 Bettlaken, 1 kleines Kissen, 3 mittlere Handtücher. Wenn vorhanden: mobile Massagegeleie, 1 Nackenkissen, 1 Fußrolle.

#### U3250 / Kirsten Gerlitz, Heilpraktikerin

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
So. 6.5. / 10:00 - 17:00 / 38,50 €  
Anmeldung bis 20.4.

### Ayurvedische Massage

#### Tagesseminar

Die ayurvedische Massage ist eine entspannende und zugleich energetisierende Tiefengewebe-massage, die den ganzen Körper umfasst. Muskelverspannungen können gelöst werden, der Energiefluss wird aktiviert und die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule wird verbessert. Öle und Pulver zur Reinigung und Entschlackung unterstützen die Massage. Sie erhalten einen guten Einblick in die Grundlagen dieser Technik in Bezug auf Rücken, Beine und Füße. Das Seminar bietet Ihnen Entspannung und Genuss pur.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

#### U3252 / Bettina Reusse

Bitte Laken, großes Handtuch, Handtuchrolle für Knie o.ä., leichte Decke, bequeme Kleidung, Socken und wenn vorhanden, gerne auch eine Massagegeleie mitbringen. Anmeldung nur zu zweit möglich!  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
So. 11.3. / 10:00 - 18:00 / 44 €  
Anmeldung bis 2.3.  
+ € 3 für ayurvedisches Massageöl und Pulver an Kursleitung.

### Fuß- und Handreflexzonen-Massage

#### Tagesseminar

Die Reflexzonen-Massage hat eine lange Geschichte und seine Wurzeln in der Volksheilkunde vieler alter Kulturen. Die Füße und Hände bilden, in Zonen unterteilt, unseren Körper und die Organe ab. Diese Massage ist eine natürliche Behandlung. Durch Druck auf spezifische Zonen und Körperpunkte können die Selbstheilungskräfte aktiviert, reduziert Stress und das allgemeine Wohlbefinden gefördert werden. Sie erlernen Selbst- und Paar-massage ausgewählter Reflexzonen und -punkte. So entsteht ein wohltuender Wechsel von Lernen und Entspannen.  
Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

#### U3254 / Therese Bühlmann

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Sa. 10.3. / 10:00 - 18:00 / 44 €  
Anmeldung bis 23.2.

### Thai-Yoga-Massage

#### Tagesseminar

Die Thai-Yoga-Massage besteht aus einer Kombination von Druckpunkt-massage und dem Yoga entnommenen passiven Streckpositionen, Dehnungen und Gelenkmobilisationen. Es wird mit Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen und Füßen gearbeitet. Basis sind zehn Energie-Leitbahnen, die Sen-Linien, welche ihren Ursprung in der ayurvedischen Philosophie haben. Die Massage wird am Boden, auf einer Matte in bequemer Kleidung, praktiziert. Die traditionelle Thai-Yoga-Massage zeichnet sich als Körperarbeit insbesondere dadurch aus, dass sie den Körper sanft dehnt und öffnet. Bitte bequeme Kleidung, ein Laken und eine Decke mitbringen.

#### U3255 / Amira R. Kühling, Heilpraktikerin

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
So. 15.4. / 10:00 - 17:00 / 38,50 €  
Anmeldung bis 30.3.

### Kopf -, Gesichts- und Handmassage

#### Tagesseminar

Diese energetische Kopf- und Gesichtsmassage wird mit Akupressurpunkten, Reflexzonen und ayurvedischen Massagepunkten ausgeführt und wirkt sehr entspannend. Sie hilft gezielt gegen Stress, Kopfschmerzen, Ermüdung, Erschöpfungszustände und Verspannungen. Dabei wird durch die Stimulierung bestimmter Massagepunkte am Hinterkopf und im Gesicht den Körperzellen wieder positive Energie zugeführt. Bei der Handmassage werden unter anderem die Reflexzonen der Hände stimuliert, was eine entspannende Wirkung auf den gesamten Körper sowie auf den Geist hat. Genau wie alle anderen Massagen steigert die Handmassage das Wohlbefinden und regt die Durchblutung des Körpers an. Die Teilnehmenden lernen und praktizieren miteinander. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, wärmende Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

#### U3256 / Tuira Kögler, Heilpraktikerin

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13  
Sa. 10.3. / 10:00 - 17:00 / 35 €  
Anmeldung bis 23.2.

### Entspannende Rücken- Nacken-Schultermassage

#### Tagesseminar

Mit leicht erlernbaren und gezielt eingesetzten Massagegriffen werden die Rückenmuskulatur und das Bindegewebe gelockert. Blockaden können sich lösen, die Durchblutung wird angeregt und unser Stoffwechsel und Lymphfluss positiv beeinflusst. Speziell wird auf die Problemzonen der Rückenmuskulatur eingegangen, indem Sie die tief liegenden Verspannungen, Verklebungen und Verhärtungen in der Muskulatur erfühlen und mit gezielten Massagegriffen lernen zu lösen. Die Teilnehmenden lernen und praktizieren miteinander. Bitte Handtuch, evtl. Knierolle, dicke Socken und Massageöl mitbringen.

#### U3257 / Tuira Kögler, Heilpraktikerin

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13  
Sa. 5.5. / 10:00 - 17:00 / 35 €  
Anmeldung bis 20.4.

### Partnermassage mit Aromaölen

#### Tagesseminar

Die Verbindung von wohltuender Massage und ätherischen Ölen aus Blüten, Wurzeln oder der ganzen Pflanze ist ein Geschenk für Körper, Seele und Geist. Auf Grundlage von leicht zu erlernenden Streichungen und Massagegriffen sowie dem Duft und der Wirkung der Öle hilft die Massage, Stress und Verspannungen abzubauen. Im Vordergrund stehen Rücken-, Nacken- und eine wohltuende Beinmassage. Sie erfahren, welche Öl-Mischungen besonders geeignet sind, und mit wenigen Tropfen der Essenzen wird ein Massageöl hergestellt. Die Anmeldung ist nur zu zweit möglich!



**U3258 / Bettina Reusse**

Gegen einen Betrag von 6 € werden Träger-Öl, Aroma-Öle, Fläschchen und Unterlagen gestellt. Ätherische Öle können gerne zusätzlich mitgebracht werden. Bitte ein Laken, großes Handtuch, Knierolle und Kopfkissen, Decke, bequeme Kleidung und Socken und wenn vorhanden, gerne auch eine Massageliege mitbringen.

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
So. 15.4. / 10:00 - 18:00 / 44 €  
Anmeldung bis 30.3.

**Partnermassage**

*Tagesseminar*

Mit einfachen Massagegriffen, mit Konzentration auf den Partner, mit dem Gespür der eigenen Intuition und mit Zeit füreinander wirken Sie dem Alltagsstress entgegen, sorgen für Entspannung und tun sich und dem Anderen etwas Gutes. Das Wohlbefinden wird gesteigert und Ihre Selbstheilungskräfte werden angeregt. Bitte zu zweit anmelden und bequeme Kleidung, eine Decke, eine Unterlage/Isomatte, dicke Socken, ein Handtuch und Massageöl mitbringen.

**U3260 / Antje Schäfer**

**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 28.4. / 10:00 - 16:45 / 27 €  
Anmeldung bis 16.4.

**Yoga**

**Kundalini-Yoga**

Kundalini-Yoga ist eine dynamische Form des Yoga. Die Übungen sind kräftigend und meditativ, entspannend und belebend. Statt Rückzug aus der Welt fördert es die eigene Kraft, die Wahrnehmung und innere Stabilität, um Herausforderungen in Beruf und Alltag besser bewältigen zu können. Deshalb ist es für jedes Alter, unabhängig von der körperlichen Fitness, geeignet. Eine typische Yogastunde besteht aus Einstimmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken und ggf. ein Sitzkissen mitbringen. Kleingruppe

**U3263 / Stephanie Staszewski**  
**Habichtswald-Ehlen**

Sat Nam Kundalini-Yoga, Steinweg 9  
Do. 15.2. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine / 73,50 €  
+ Raumnutzungsgebühren 10 €

**U3265 / Tinka Sabine Hesse**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Mo. 12.2. / 16:00 - 17:30 / 12 Termine / 65 €

**U3267 / Angelika Dörr**

**Kassel**

Pfarrgemeinde Herz Mariä, Ahnatalstr. 29  
Do. 15.2. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 54 €  
+ € 11 für Raumnutzung

**U3268 / Tinka Sabine Hesse**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Do. 15.2. / 19:45 - 21:15 / 12 Termine / 65 €

**Power Yoga Workout**

Fitnessorientiert, dynamisch und kraftvoll gestaltet zeichnet sich dieses ganzheitliche Yoga Workout für Körper und Seele aus. Einzelne Yogapositionen (Asanas) werden zu fließenden Übungssequenzen (Flows) verbunden. Atemsynchronisiertes, bewusstes Halten einzelner Yogapositionen fördert Muskelaufbau und Flexibilität und verhilft zu einem gesunden, starken und geschmeidigen Körper. Jede Yogastunde wird mit einer Schlussentspannung ausgeleitet. Dieses Programm mit sportlichem Ausgleich für den Körper und energetischer Ausgeglichenheit für den Geist lässt Sie energieerfüllt und entspannt in die Woche oder in den Feierabend starten. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

**Grundkurse**

**U3270 / Lorena Diaz**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mi. 28.2. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 65 €

**Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen**

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685  
[www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)

**Krankenkasse?  
BKK HERKULES!**



**Wir bezuschussen Ihre VHS-Kurse auch ohne Zertifizierung!**

+ **70 Euro** für Fitnessstudio oder einen nicht-zertifizierten Kurs/Jahr\*  
+ **200 Euro** für 2 zertifizierte Präventionskurse (je bis zu 100 Euro/Jahr)\*

**Nutzen Sie Ihre Vorteile – Wir beraten Sie gerne!**  
**[www.bkk-herkules.de](http://www.bkk-herkules.de) | 0561.208 55 600**

\* Im Rahmen der Satzungsmehrleistungen der BKK-Herkules.

Stand (Dezember 2017)



### U3271 / Nicole Degenhardt

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Mi. 14.2. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 65 €

### U3272 / Nicole Degenhardt

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 65 €

### U3273 / Iris Cuntze

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mi. 21.2. / 20:00 - 21:15 / 12 Termine / 54 €

### U3274 / Iris Cuntze

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Fr. 23.2. / 17:00 - 18:15 / 12 Termine / 54 €

### U3275 / Iris Cuntze

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Fr. 23.2. / 18:30 - 19:45 / 12 Termine / 54 €

### Grund- und Aufbaukurs

Diese Angebote richten sich an alle, die Power-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

### U3276 / Marija Schwarz

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Do. 8.3. / 16:30 - 17:45 / 12 Termine / 54 €  
Anmeldung bis 23.2.

### U3277 / Lorena Diaz

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Do. 1.3. / 20:00 - 21:15 / 12 Termine / 54 €

### U3278 / Marija Schwarz

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Fr. 9.3. / 18:30 - 19:45 / 14 Termine / 63 €

## Integrales Yoga

Integrales Yoga vereint verschiedene Yoga-Wege, um jeden Aspekt des Individuums zu entwickeln: körperlich, intellektuell und spirituell. Damit soll eine vollkommene und harmonische Entwicklung gefördert werden. Sie können durch Positionen, Atmungen, Konzentration, Tiefenentspannung und Meditation einen Zustand von tiefer Entspannung und ein körperlich, geistiges und emotionales Gleichgewicht erreichen. Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

### Grundkurse

### U3279 / Thais Moliné

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mi. 21.2. / 19:10 - 20:25 / 18 Termine / 81 €

### U3280 / Thais Moliné

**Vellmar-Niedervellmar**  
Kindertagesstätte, Steinstückweg 21  
Do. 22.2. / 17:50 - 19:05 / 16 Termine / 72 €  
Anmeldung bis 8.2.

### Grund- und Aufbaukurs

### U3281 / Thais Moliné

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mo. 19.2. / 19:10 - 20:25 / 17 Termine / 76,50 €

## Hatha-Yoga

Diese Kursangebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga kennen lernen wollen oder die einen Wiedereinstieg suchen. Voraussetzungen: keine Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

### Grundkurse

Bitte eine Gymnastik- oder eine Yogamatte mitbringen.

### U3283 / Tanja Gantarev

**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Do. 22.2. / 11:00 - 12:30 / 12 Termine / 65 €

### U3284 / Gordana Langhans

**Hofgeismar-Hümme**  
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12  
Di. 13.2. / 18:30 - 20:00 / 10 Termine / 54 €

### U3285 / Gordana Langhans

**Immenhausen**  
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mi. 14.2. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine / 63 €  
Anmeldung bis 14.2.

### U3286 / Gordana Langhans

**Immenhausen**  
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mi. 14.2. / 19:15 - 20:45 / 10 Termine / 63 €  
Anmeldung bis 14.2.

### U3287 / Uwe Siekmann

**Kassel**  
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 19.2. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine / 65 €

### U3288 / Uwe Siekmann

**Kassel**  
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 19.2. / 18:45 - 20:15 / 12 Termine / 65 €

### U3289 / Petra Gaus

**Kassel**  
Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a  
Di. 13.2. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 65 €  
+ € 10 Raumnutzung an Kursleitung

### U3291 / Rosemarie Hülsmann

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mi. 14.2. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine / 65 €

### U3292 / Rosemarie Hülsmann

**Kassel**  
Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a  
Do. 15.2. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine / 65 €  
+ € 10 Raumnutzung an Kursleitung

### U3293 / Stephanie Hobmeier

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Do. 15.2. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine / 65 €

### Grund- und Aufbaukurse

Diese Angebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

### U3296 / Rita Töllner

**Ahnatal-Kammerberg**  
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31  
Do. 15.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 81 €

### U3297 / Rita Töllner

**Ahnatal-Kammerberg**  
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31  
Mi. 14.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 81 €

### U3298 / Christina Lengyel

**Calden**  
Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9  
Do. 15.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 81 €

### U3299 / Marianne Guiard

**Habichtswald-Dörnberg**  
Ev. Kindertagesstätte, Saure Breite 7  
Di. 13.2. / 17:45 - 19:15 / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174

### U3300 / Theresa Sophia Kate

**Habichtswald-Dörnberg**  
Ev. Kindertagesstätte, Saure Breite 7  
Di. 13.2. / 19:30 - 21:00 / 12 Termine / 65 €

### U3301 / Petra Kimm

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 12.2. / 16:00 - 17:30 / 12 Termine / 65 €

### U3302 / Marija Schwarz

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Mo. 12.3. / 17:45 - 19:15 / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung bis 2.3.

### U3303 / Meinolf Ernst

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Mo. 12.2. / 19:30 - 21:00 / 12 Termine / 65 €

### U3304 / Claudia Tobisch

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Di. 20.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 81 €

**U3306 / Claudia Tobisch**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.22  
Di. 20.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 81 €

**U3307 / Gabriele Bittner**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.24  
Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 65 €

**U3308 / Claudia Tobisch**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.22  
Di. 20.2. / 20:00 - 21:30 / 14 Termine / 81 €

**U3309 / Claudia Tobisch**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.22  
Mi. 14.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 81 €

**U3310 / Gabriele Bittner**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.24  
Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 65 €

**U3311 / Marion Hanekamp**

**Kaufungen-Oberkaufungen**  
Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16  
Mi. 14.2. / 10:00 - 11:30 / 10 Termine / 54 €  
+ Raumnutzungsgebühren

**U3312 / Marion Hanekamp**

**Kaufungen-Oberkaufungen**  
Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str.  
19  
Mi. 14.2. / 16:00 - 17:30 / 10 Termine / 54 €

**U3313 / Marion Hanekamp**

**Kaufungen-Oberkaufungen**  
Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str.  
19  
Mi. 14.2. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 54 €

**U3314 / Marion Hanekamp**

**Kaufungen-Oberkaufungen**  
Begegnungsstätte (FamZ), Th.-Heuss-Str. 19  
Mi. 14.2. / 19:45 - 21:15 / 10 Termine / 54 €

### Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem  
1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht  
mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen  
Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu  
lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung  
geführt haben, ist in einer detaillierten  
Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen  
auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen.  
Zudem finden Sie diese Dokumentation in  
unseren für den Gesundheitsbereich  
genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen,  
dass Sie unseren Schritt nachvollziehen  
können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-  
1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard  
Hesse -1688 / Achim Rache -1685  
[www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)

**U3315 / Gabriele Maria Mader**

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 14.2. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 65 €

**U3316 / Gabriele Maria Mader**

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 14.2. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 65 €

**U3317 / Simone Prager**

**Niestetal-Heiligenrode**  
Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32  
Di. 13.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 81 €

**U3318 / Simone Prager**

**Niestetal-Sandershausen**  
Grundschule, Mühlenweg 14-16  
Fr. 2.3. / 15:30 - 17:00 / 7 Termine / 52 €

**U3319 / Claudia Tobisch**

**Schauenburg-Hoof**  
Ev. Gemeindehaus, An der Kirche 3  
Mi. 14.2. / 19:00 - 20:30 / 12 Termine / 66 €

**U3320 / Marianne Guiard**

50 Plus  
**Vellmar-Obervellmar**  
Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Mo. 12.2. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel. 05606-6174

**U3321 / Iris Wagner**

**Vellmar-Obervellmar**  
Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Mo. 12.2. / 19:50 - 21:20 / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel. 05606-532 756

**U3322 / Gabriele Lieblein**

**Vellmar**  
Ahnatalschule, Mittelring  
Mi. 14.2. / 16:15 - 17:45 / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

**U3323 / Gabriele Lieblein**

**Vellmar-Obervellmar**  
Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Do. 15.2. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

**U3325 / Iris Wagner**

**Wolfhagen**  
Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2. Eingang, 1. Stock  
Mi. 14.2. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel. 05606-532 756

**U3326 / Marianne Guiard**

**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mi. 14.2. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine / 65 €

**U3327 / Marija Schwarz**

**Zierenberg**  
Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1  
Di. 6.3. / 18:30 - 20:00 / 13 Termine / 70,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel. 0152-319 396 72

**U3328 / Tanja Gantarev**

**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 19.2. / 15:15 - 16:45 / 12 Termine / 65 €

**U3329 / Tanja Gantarev**

**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 19.2. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine / 65 €

**Aufbaukurse**

Diese Angebote richten sich an alle, die  
Hatha-Yoga bereits kennen und ihre  
Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen  
möchten. Eine ausführliche Einführung er-  
folgt in den ersten beiden Stunden.  
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, eine  
Isomatte und dicke Socken mitbringen.

**U3332 / Tanja Gantarev**

**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 19.2. / 18:45 - 20:15 / 12 Termine / 65 €

**U3333 / Alexandra De Neufville**

**Baunatal-Altenritte**  
Vereinshaus, Ritterstr. 1  
Di. 13.2. / 8:30 - 10:00 / 15 Termine / 81 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel. 0561- 498 518

**U3336 / Iris Wagner**

**Vellmar-Obervellmar**  
Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 65 €

**U3337 / Gabriele Lieblein**

**Vellmar-Obervellmar**  
Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Do. 15.2. / 19:45 - 21:15 / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, , Tel. 0561- 818 124

**U3338 / Volker Pimpl**

**Baunatal-Altenritte**  
Vereinshaus, Ritterstr. 1  
Mo. 5.2. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel. 05625-5645

**U3339 / Volker Pimpl**

**Baunatal-Altenritte**  
Vereinshaus, Ritterstr. 1  
Mo. 5.2. / 19:50 - 21:20 / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel. 05625-5645

**U3340 / Gabriele Lieblein**

**Vellmar**  
Ahnatalschule, Mittelring  
Mi. 14.2. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

## Themenorientiertes Yoga

### Hatha-Yoga und Ayurveda

Hatha-Yoga und Ayurveda sind zwei Seiten eines  
Ganzen im altindischen Gesundheitswe-  
sen. Sie erlernen klassische Yoga-Übungen und  
erhalten eine Einführung in das Ayurveda, das  
die Gesundheitsaspekte speziell beleuchtet.  
Bei Interesse kann zwei- bis dreimal im Laufe  
des Semesters ayurvedisch gekocht werden.  
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke  
Socken mitbringen.

**U3345 / Subash Bajaj**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.26  
Fr. 16.2. / 16:45 - 18:15 / 12 Termine / 60 €



### Kundalini Yoga auf dem Stuhl

Nehmen Sie Platz und erleben Sie Körperübungen, Aktivmeditationen Tiefenentspannung und das alles ganz ohne akrobatische Stellungen.

Sie lernen, dass Sie zu jedem Zeitpunkt im Leben beweglicher und aufrechter werden können, die Balance und Koordinationsfähigkeit zu steigern, das Gehirn wach und aktiv zu halten, auch einmal etwas Neues, Ungewohntes auszuprobieren. Das Lungenvolumen und damit die Lebenskraft kann erhöht und mehr Vitalität und Lebenslust in die zweite Lebenshälfte gebracht werden. Kurzum: Yoga tut einfach gut in jedem Alter!

Bitte bequeme Kleidung und ggf. ein Sitzkissen mitbringen. Kleingruppe

#### U3346 / Stephanie Staszewski Habichtswald-Ehlen

Sat Nam Kundalini-Yoga, Steinweg 9  
Di. 13.2. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 73,50 €  
+ Raumnutzungsgebühren 10 €

### Yoga auf dem Stuhl

Sie lernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen vorwiegend aus dem Hatha-Yoga auf dem Stuhl kennen. Die Muskulatur und Dehnfähigkeit werden schonend aufgebaut, die Grenzen wahrgenommen und sanft erweitert. Die Beweglichkeit wird geschult. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

#### U3347 / Elfi Lotzgeselle Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 26.2. / 15:30 - 16:30 / 10 Termine / 43,50 €

#### U3348 / Norma Koch Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1  
Mo. 19.3. / 18:00 - 19:30 / 8 Termine / 49 €

### Hatha-Yoga nach dem Sternzeichen im Mondkalender

#### Grund- und Aufbaukurs

Die 12 Sternzeichen durchlaufen in einem Rhythmus von 2-3 Tagen den 29 Tage dauern den Mondmonat. Die Wocheneinteilung ist am Himmel sichtbar, Vollmond, Halbmond... Den einzelnen Sternzeichen sind Körperzonen oder Organen zugeordnet. Bei zunehmendem Mond werden aufbauende und stärkende Körperübungen durchgeführt, die zur Schonung und Erholung einladen. Bei abnehmendem Mond liegt der Schwerpunkt auf Übungen, die die Regenerationsfähigkeit des Körpers unterstützen und zur Aktivität und Energieverausgabung verlocken.

Bitte bequeme Kleidung, eine Isomatte bzw. Yogamatte, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

#### U3360 / Maria Pallinger Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Mi. 14.2. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 54 €



#### U3361 / Maria Pallinger Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Mi. 14.2. / 19:45 - 21:15 / 10 Termine / 54 €

#### U3362 / Maria Pallinger Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Di. 13.2. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 54 €

#### U3363 / Maria Pallinger Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Di. 13.2. / 19:45 - 21:15 / 10 Termine / 54 €

#### U3364 / Maria Pallinger Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mo. 12.2. / 16:15 - 17:45 / 10 Termine / 54 €

#### U3365 / Maria Pallinger Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mo. 12.2. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 54 €

#### U3366 / Maria Pallinger Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mo. 12.2. / 19:45 - 21:15 / 10 Termine / 54 €

### Yoga zum Wohlfühlen - Harmonie für Körper Geist und Seele

#### Grundkurs

Pranayama (Atemübungen), Asanas (Yogastellungen) und Tiefenentspannung verhelfen zu neuer Lebensenergie (Prana), neuem Körpergefühl, Flexibilität, Kraft und versetzen den Organismus in die Lage, sich tiefgreifend zu regenerieren und Stress abzubauen. Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

#### U3367 / Thais Moliné Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mo. 19.2. / 17:45 - 19:00 / 17 Termine / 76,50 €

#### U3368 / Thais Moliné Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mi. 21.2. / 17:45 - 19:00 / 18 Termine / 81 €

### Mit Yoga zur inneren Mitte

#### Aufbaukurs

Im Wechsel von Spannung in den Asanas (Körperstellungen) und Entspannung mit Atemsequenzen finden Sie zu innerer Ruhe und erweitern Ihr Körperbewusstsein. Die Muskulatur und Dehnfähigkeit werden schonend aufgebaut, die Grenzen wahrgenommen und sanft erweitert. Die abschließende Meditation lässt die Stunde ausklingen, Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Unterlage, Socken und eine Decke mitbringen. Voraussetzungen: keine

#### U3369 / Doris Taskesen Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal  
Mi. 7.2. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 65 €

### Yin-Yoga

Dieser Yoga Stil hat sich aus Hatha-Yoga heraus entwickelt. Die Besonderheiten liegen darin, dass die Körperübungen (Asanas) deutlich länger gehalten werden - zwischen 3 und 10 Minuten. Zudem geht es nicht um den Einsatz von Kraft, sondern Atem und Gewahrsein werden genutzt, um sanft bis in die verschiedenen Bindegewebschichten (Faszien) hinein zu öffnen und zu dehnen. Die achtsame und sanfte Übungspraxis ist ein besonderer Weg für körperliches Wohlbefinden und zur Prophylaxe von Migräne bzw. Spannungskopfschmerz als auch Stimmungsschwankungen und PMS gut geeignet. Durch den verbesserten Chi-Fluss, unsere Lebensenergie, bietet dieser Yogastil zudem eine gute Möglichkeit, innere Ruhe und tiefe Verbundenheit zu erfahren. Voraussetzungen: keine. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

#### U3370 / Petra Kimm Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Di. 13.2. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine / 65 €

**U3371 / Petra Kimm****Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Do. 15.2. / 15:45 - 17:15 / 12 Termine / 65 €

**Yin-Yoga und Faszientraining**

Dieser moderne Yoga Stil hat sich aus Hatha-Yoga heraus entwickelt. Die Besonderheiten liegen darin, dass die Körperübungen (Asanas) deutlich länger gehalten werden - zwischen 3 bis 10 Minuten. Zudem geht es nicht um den Einsatz von Kraft, sondern Atem und Gewahrsein werden genutzt, um sanft bis in die verschiedenen Bindegewebsschichten (Faszien) hinein zu öffnen und zu dehnen. Die achtsame und sanfte Übungspraxis hält die Gelenke geschmeidig, lindert Rückenschmerzen und verbessert den Chi-Fluss, unsere Lebenskraft, im Körper. Wie bei einer Akupunktur werden zudem die Meridiane im Körper aktiviert. Yin-Yoga ist ein guter Ausgleich zum Alltagsstress, für Sporttreibende, die als Ausgleich den Dehnereffekt suchen, und für alle ein Weg zu mehr Gelassenheit.

Voraussetzungen: keine. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

**U3372 / Petra Kimm****Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Do. 15.2. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine / 65 €

**U3374 / Marija Schwarz****Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Fr. 9.3. / 16:45 - 18:15 / 14 Termine / 76 €

**U3375 / Marija Schwarz****Zierenberg**

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1

Di. 6.3. / 20:05 - 21:35 / 12 Termine / 75,50 €

**Yoga für den Rücken****Nie mehr Rückenschmerzen - geht das?**

Sie lernen mit speziellen Atem-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, wie Sie Ihren Rücken stärken, sich entspannen, neue Energie auftanken und bei bestehenden Stress die eigenen Ressourcen zur zukünftigen Stressbewältigung erweitern können.

**U3376 / Elfi Lotzgeselle****Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 12.2. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05608-959144

**U3377 / Elfi Lotzgeselle****Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 12.2. / 18:45 - 20:15 / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05608-959144

**Kundalini Yoga für den Rücken**

Eine Folge unseres modernen Lebenswandels sind Rückenschmerzen. Grund dafür ist meist zu wenig Bewegung, Fehlhaltungen durch einseitige disharmonische Beanspruchung oder Stress im Alltag. Kundalini Yoga bietet mit seinen vielfältigen und zahlreichen Körper-, Konzentrations- und Atemübungen eine wertvolle Technik zur Stärkung der Wirbelsäule stützenden Muskulatur, zur Herstellung der körpereigenen Balance und einer angenehmen, dynamischen Beweglichkeit. Es entspannt den Geist und bringt die Energie im Körper zum freien Fließen. Miteinbezogen wird der gesamte Körper von der Fußstellung, über den Beckenboden, die Wirbelsäule entlang bis zur Schädeldecke. Voraussetzungen: keine. Mitbringen: bequeme Kleidung, wärmende Socken, eine Decke und Wasser zum Trinken

**U3378 / Christina Pöhls****Kassel**

Kundalini-Yoga Kassel, Kölnische Str. 183

Di. 13.2. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 65 €

**Yoga & Tiefenentspannung**

Sie erlernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die Sie darin unterstützen, Spannungen und Stress abzubauen. In der Tiefenentspannung finden Sie die Ruhe und die Konzentration, um eine Distanz zum „Lärm“ in ihren Gedanken zu haben. Damit können Sie besser richtige Entscheidungen für sich im Alltag treffen. Wenn Sie die Augen schließen und in die Tiefenentspannung versinken, können Sie sich von der Gedankenkette lösen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken, eine Unterlage und eine Decke mitbringen.

**U3379 / Thais Moliné****Vellmar-Niedervellmar**

Kindertagesstätte, Steinstückerweg 21

Do. 22.2. / 19:15 - 20:30 / 16 Termine / 72 €

**Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen**

**Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.**

**Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.**

**Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685  
www.vhs-region-kassel.de**

**Yoga und Entspannung****Grund- und Aufbaukurse**

Sie lernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen vorwiegend aus dem Hatha-Yoga kennen, die leicht durchzuführen sind. Der Rücken wird gestärkt, die Wahrnehmung für den eigenen Körper gefördert und Stress abgebaut.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

**U3380 / Kerstin Friebe****Ahnatal-Weimar**

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Mi. 14.2. / 18:00 - 19:30 / 8 Termine / 62,50 €  
+ Materialkosten 7,50 €  
+ Raumnutzungsgebühren

**U3381 / Kerstin Friebe****Ahnatal-Weimar**

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Mi. 14.2. / 19:45 - 21:15 / 8 Termine / 62,50 €  
+ Materialkosten 7,50 €  
+ Raumnutzungsgebühren

**U3382 / Bettina Mila Smit****Ahnatal-Weimar**

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Do. 1.2. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 78,50 €  
+ Materialkosten 7,50 €  
+ Raumnutzungsgebühren

**U3383 / Bettina Mila Smit****Ahnatal-Weimar**

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Do. 1.2. / 19:45 - 21:15 / 10 Termine / 78,50 €  
+ Materialkosten 7,50 €  
+ Raumnutzungsgebühren

**U3384 / Sabine Ide****Habichtswald-Dörnberg**

Mehrzweckhalle, Mehrzweckraum, Schulweg 8

Mo. 12.2. / 17:45 - 19:15 / 12 Termine / 65 €

**Yogameditation - Zeit für Stille****Tagesseminar**

An diesem Tag stehen unsere spürende Achtsamkeit und Stille im Mittelpunkt der Übungen,

sodass der Tag vorwiegend im Schweigen verbracht wird. Es geht darum, einen Raum zu schaffen, in dem wir zur Ruhe kommen und mit unseren inneren Wesenskraften in Verbindung treten können. Mit einer schrittweise aufgebauten und individuell angepassten Yogapraxis stimmen wir Körper und Geist auf die Meditation ein. Durch die integrative Übungsweise der Yogameditation können sich Klarheit im Geist und Weite im Herzen entwickeln. Die stille Sitzmeditation wechselt sich mit Bewegungsmeditationen, achtsamen Gehen und Textrezitationen ab. Abgerundet werden die Übungen von einem Impulsreferat und der Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

**U3385 / Rosemarie Hülsmann****Kassel**

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a

Sa. 14.4. / 10:00 - 16:00 / 33 €

Anmeldung bis 30.3.

+ 5 € für Raumnutzung an Kursleitung



### Yoga und Entspannung

Mit speziell angepassten Yogaübungen für die Problembereiche Nacken, Schultern und Rücken können Sie sich etwas Gutes tun. Atemlenkung erhöht das Energieniveau, löst Blockaden und die Tiefenentspannung zum Abschluss einer jeden Stunde sorgt für tiefe Ruhe und lässt den Körper die freigesetzte Energie aufnehmen. Ein guter Weg zur Harmonie für Körper, Geist und Seele. Bitte bequeme Kleidung, ein Badetuch oder Schal, zusätzliche Socken und eine Decke mitbringen.

**U3386 / Thais Moliné**  
(Gruppengröße 6-9)

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Do. 15.2. / 14:45 - 15:45 / 12 Termine / 65 €

### Yoga - Sommer - Dance

#### Ferienkurs

Ausgewählte Prinzipien des Yoga, wie z. B. die Lehre der Chakren, stehen im Mittelpunkt. Chakren sind wichtige Energiezentren im Körper, die mit bestimmten Techniken aktiviert werden können. Damit verknüpft sind Auswirkungen auf unsere körperliche und seelische Gesundheit und Stabilität sowie auf unsere innere und äußere Balance. Die Übungen können über die Körperebene das jeweilige Chakra aktivieren. Mit kreativen Ausdrucksformen (Tanzen, Malen, Schreiben) werden die dazu gehörigen Themen auf spielerische Weise erforscht. Gezielte Meditationen helfen, die Erfahrungen zu integrieren. Ob entspannen oder auf tanken, ob genießen oder das persönliche Wachstum fördern, im Mittelpunkt steht der individuelle Erfahrungsraum jedes Teilnehmenden. Voraussetzungen: Freude an Bewegung und Lust auf kreative Entdeckungsreisen zum eigenen Potential. Bitte Zeichenblock, Malstifte/Wachsmalkreide, Schreibstift, bequeme Bewegungskleidung mitbringen.

**U3387 / Petra Kimm**  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Mo. 25.6. - Fr. 29.6. / 17:00 - 20:00 / 5 Termine / 75 €  
Anmeldung bis 8.6.

### Kum Nye Yoga

Kum Nye, ein tibetisches Heil-Yoga, ist ein Übungssystem für Körper und Geist. Es ist einfach und dennoch sehr effektiv und bewirkt, dass Spannungen, Stress und andere körperliche Beschwerden sich deutlich vermindern oder ganz auflösen. Ebenso hilft es, Konzentrationsschwierigkeiten, innere Unausgeglichenheit und Unruhe auszugleichen. Sie machen bisher unerschlossene Reserven körperlicher und geistiger Kraft und Vitalität für sich positiv nutzbar. Bitte bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke und warme Socken mitbringen.

**U3388 / Marietta Bettermann-Nolle**  
Grundkurs

**Kaufungen-Niederkaufungen**  
Jugendheim, Windhäuser Str. 28  
Di. 13.2. / 15:30 - 17:00 / 12 Termine / 65 €

**U3389 / Marietta Bettermann-Nolle**  
Aufbaukurs

**Kaufungen-Niederkaufungen**  
Jugendheim, Windhäuser Str. 28  
Di. 13.2. / 17:30 - 19:00 / 12 Termine / 65 €

angepasst. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.

**U3391 / Gabriele Bittner**  
(Gruppengröße 6-9)

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Di. 3.7. - Do. 5.7. / 17:00 - 18:30 / 3 Termine / 27 €  
Anmeldung bis 22.6.



### Yoga - Sommer - Meditation

#### Ferienkurs

In dieser intensiven Yoga-Sommer-Woche üben wir Yogameditation. Mit Atemachtsamkeit begleiten wir das Üben von Asana und Pranayama und integrieren somit Körper, Atem und Geist. Das alltägliche Geschehen tritt zurück und wir sind eher in der Lage, die Gedanken auf einen Fokus in der Meditation auszurichten. Die Yogameditation zeigt vielfältige Möglichkeiten auf, zur Ruhe zu kommen und sich mit den eigenen Kraftquellen zu verbinden. Begleitet werden die Übungen durch kurze Einführungen zu dem philosophischen Hintergrund des Patanjali Yoga Sutra. Die stillen Sitzphasen der Meditation wechseln sich mit achtsamen Gehen, Bewegungsmeditationen und Textrezitationen ab. Bitte warme Strümpfe und eine Decke mitbringen.

**U3390 / Rosemarie Hülsmann**  
**Kassel**

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a  
Mo. 25.6. - Fr. 29.6. / 18:00 - 20:15 / 5 Termine / 61 €  
Anmeldung bis 8.6.  
+ 5 € für Raummiete

### Yoga im Gleichgewicht

#### Ferienkurs

An drei aufeinander folgenden Abenden begegnen wir dem Thema Gleichgewicht mit den Qualitäten des Yoga „abhyasa“ (Übung) und „vairagya“ (Gelassenheit). Körper, Atem und Geist werden verbunden, so dass sie als Einheit und damit zu einem Gefühl von Ganzheitlichkeit erfahren werden können. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet und werden an die Möglichkeiten des Einzelnen

### Vinyasa Flow Yoga

*„Loslassen kostet weniger Kraft als Festhalten und dennoch ist es schwerer...“*

#### Tagesseminar

In diesem dynamischen Yoga-Workshop widmen wir uns einer besonders schönen Form des Yogas. Zu einer Musik entsteht eine Flow-Sequenz. Die darin enthaltenen Yoga-Übungen werden im Atem- und Bewegungsfluss ineinander übergehend ausgeübt. Dadurch entsteht eine fließende Yogasequenz, die einem Tanz auf der Yogamatte gleicht. Ganz nebenbei wird dadurch die körperliche und geistige Balance gefördert, wir werden beweglicher und trainieren Kraft und unser Herz-Kreislauf-System. Geeignet für Neulinge und Fortgeschrittene im Yoga.

**U3393 / Nicole Degenhardt**  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
So. 15.4. / 11:00 - 15:00 / 22 €  
Anmeldung bis 30.3.

### Yoga kennenlernen

#### Tagesseminar

Yoga tut von Anfang an gut. Yoga schenkt Beweglichkeit und Kraft, stärkt den Rücken und löst Verspannungen. Neben den Körperübungen (asanas) nehmen Atmung und Entspannung einen zentralen Stellenwert ein. So können wir inneres Gleichgewicht und Ruhe finden. In diesem Workshop lernen Sie den ganzheitlichen Ansatz von Yoga in Form von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen kennen. Yoga in seiner ganzen Vielfalt! Der Workshop richtet sich an Yoga-Neulinge und





Menschen mit ersten Yogaerfahrungen. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

#### U3394 / Claudia Tobisch

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Sa. 14.4. / 10:00 - 13:00 / 16,50 €  
Anmeldung bis 30.3.

### Hatha-Yoga - Sonnengruß

#### Tagesseminar

Der Sonnengruß (Surya Namaskar) ist eine sehr bekannte Übungsfolge im Yoga, der durch die Wiederholung den Körper energetisiert, reinigt und meditative Wirkung hat. Alle Muskeln werden gedehnt und gestärkt, der Kreislauf angeregt und der Kopf wird frei. Einmal erlernt, lässt sich der Sonnengruß mühelos in den Tagesablauf integrieren. Bitte ein bis zwei Stunden vor Beginn des Workshops nichts mehr essen und bequeme Kleidung, eine Decke und wärmende Socken mitbringen.

#### U3395 / Claudia Tobisch

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Sa. 17.3. / 10:00 - 13:00 / 16,50 €  
Anmeldung bis 2.3.

### Yoga und Entspannung

#### Tagesseminar

Lernen Sie die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga kennen. Denn Yoga besteht aus mehr als nur den Körperübungen (asanas). Besonders Atmung und Entspannung nehmen im Yoga einen zentralen Stellenwert ein. Dieser Workshop betont den Aspekt Entspannung auf allen Ebenen des Seins: Körper, Geist und Seele. Gerade im Wechsel von Anspannen und Loslassen wirkt Yoga besonders. Zudem bietet „Yoga nidra“ - Schlaf des Yogis - eine wirksame Form der Entspannung, bei der der Körper optimal regenerieren kann. Bewusster Atem zentriert, gibt Kraft und löst Verspannung. Freuen sich auf einen entspannenden Yogavormittag. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

#### U3396 / Claudia Tobisch

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
So. 11.3. / 10:00 - 13:00 / 16,50 €  
Anmeldung bis 2.3.

### Herz über Kopf - Yoga der Umkehrhaltungen

#### Tagesseminar

Was passiert, wenn wir unser Herz über unseren Kopf stellen? Wie verändert sich unsere Atmung? Was passiert, wenn ich meine Welt kurz auf den Kopf stelle? In diesem Workshop tauchen wir ein in die Welt der Umkehrhal-

tungen, lösen die Füße vom Boden und stellen uns auf unsere Hände. Umkehrhaltungen machen uns wach und aufmerksam, die Gehirndurchblutung wird angeregt und unser Blickwinkel auf die Welt verändert sich. Umkehrhaltungen beruhigen und regenerieren das Nervensystem. Abgerundet wird der Workshop durch eine Entspannungssequenz. Dieser Workshop ist geeignet für Menschen mit Yogaerfahrung. Unterrichtet wird zu zweit, um in den Umkehrhaltungen sichere Hilfestellung gewährleisten zu können.

#### U3398 / Nicole Degenhardt, Lorena Diaz

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
So. 6.5. / 11:00 - 15:00 / 22 €  
Anmeldung bis 20.4.

### Hip Hip Hurra! - Yoga für die Hüfte.

#### Tagesseminar

Unsere Hüfte ist zuständig für die Koordination unserer Beweglichkeit. Jeder Schritt z.B. wird hier gestartet und kontrolliert. Im Laufe der Jahre wird die Muskulatur aber weniger flexibel. Dies führt zu Verspannungen im unteren Rücken und Nacken sowie in Knie- und Fußgelenken. Beweglichkeit in der Hüfte unterstützt die natürliche Ausrichtung unserer Wirbelsäule und ist ein wichtiger Schlüssel, sich gut und gelöst durch die Welt zu bewegen. Mit Hilfe einzelner Asanas üben wir Zentrierung- und Dehnungsmöglichkeiten der Hüfte. Dieser Workshop ist sowohl für beginnende als auch fortschreitende Yogis geeignet und im besonderen Maße für alle die, die sitzende Tätigkeiten ausüben, viel laufen oder Rad fahren.

#### U3399 / Nicole Degenhardt

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
So. 18.3. / 11:00 - 15:00 / 22 €  
Anmeldung bis 2.3.

## Qigong

Qigong ist eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung und Entspannung des ganzen Organismus praktiziert wird. Sanfte, fließende Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Mit Qigong erlernen Sie eine Methode für die tägliche Praxis. Wir bieten Ihnen eine Auswahl unterschiedlicher Übungssysteme des Qigong an.

Sie ermöglichen Ihnen einen guten Einstieg oder sind weiterführend und behandeln spezielle Themen. Wir beraten Sie

gerne, damit Sie Ihren Kurs finden.

Qigong ermöglicht Ihnen:

- abzuschalten und Abstand zu gewinnen
- zur Ruhe zu kommen
- Stressfaktoren zu erkennen und bewusst zu vermeiden
- Ihre Konzentration auf eine Sache zu richten, zu fokussieren
- Ihre Körperhaltung zu verbessern
- Freude an und Bewusstheit für Bewegung zu finden
- Ihre Gesundheit zu stärken
- Ihre Energie, Lebensfreude und ihr Wohlbefinden zu steigern

### Das „Gesundheit schützende Qigong“

#### Grund- und Aufbaukurse

Dieses Qigong stärkt auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) alle Funktionen des Organismus. Typische Resultate sind spürbare Entspannung, tiefer Atem, verbesserte Durchblutung und Verdauung und eine allgemeine Beruhigung. Das „Gesundheit schützende Qigong“ ist ein wirkungsvolles, vorbeugendes Qigong und für Menschen in jedem körperlichen Zustand geeignet.

#### U3400 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

##### Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
Mo. 12.2. / 8:45 - 10:00 / 15 Termine / 67,50 €

#### U3401 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mo. 12.2. / 16:45 - 18:00 / 15 Termine / 67,50 €

### Daoyin Qigong - Drei Kreisübungen

#### Kompaktkurs

Die drei Kreisübungen sind ein Auszug aus den 15 Ausdrucksformen, dem „Qigong zur Pflege des Lebens“. Sie können für sich als gesonderte Übung stehen und werden im Übungsfluss frei variiert mit Schritten vor- und rückwärts kombiniert. Ihre Wirkung ist belebend und ausgleichend auf Körper und Geist. Äußere Bewegung wird mit innerer Ruhe und Achtsamkeit, äußere Ruhe mit innerer Vorstellung und Wahrnehmung verknüpft. Es ergeben sich Kreisbewegungen in allen Ebenen, was eine besondere Dynamik und ein Gespür für die weitere Bewegung auslöst. Angereichert werden die Übungen mit Hintergrundwissen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

#### U3402 / Vera Mennemeier, Heilpraktikerin

Ein leichter Einstieg ins Daoyin-Qigong.

##### Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméestr. 2  
Sa. 9.6. - Sa. 16.6. / 15:30 - 17:00 / 2 Termine / 16,50 €  
Anmeldung bis 25.5.



### Die Sehnen-Knochen-Form des Daoyin Yangsheng Gong

Diese Form stärkt und harmonisiert den Rücken und die großen Gelenke. Sie fördert den Muskelstoffwechsel, die Regeneration, gleicht überschießende Dynamik aus und harmonisiert den Energiefluss.

**U3403 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**  
Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.  
**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
Mo. 12.2. / 10:00 - 11:15 / 15 Termine / 67,50 €

### Qigong - Organstärkendes Gehen

#### Tagesseminar

Die fünf Geh-Formen dieses Qigong stärken und regulieren die Funktion der Hauptorgane in der chinesischen Medizin: Niere, Leber, Herz, Milz und Lunge. Das langsame und bewusste Gehen wird mit einer speziellen Atmung kombiniert, die zu verstärkter Sauerstoffzufuhr und innerer Reinigung des Körpers führt. Die speziellen Arm-, Hand- und Fingerbewegungen fördern zusätzlich den Qi-Fluss bezogen auf die jeweiligen Organe. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltag runden die Übungen ab.

**U3404 / Barbara Evers**  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
So. 29.4. / 14:00 - 18:00 / 22 €  
Anmeldung bis 13.4.

#### Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685  
[www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)

### Qigong zur Gesundheitspflege

#### Grund- und Aufbaukurs

Das Programm besteht im ersten Teil aus ruhigen Übungen zur Atemregulierung und Körperwahrnehmung sowie Lockerungsübungen für Schultern und Rücken. Die folgenden fließenden Bewegungsabläufe kräftigen den Körper, regen den Energiefluss an und wirken beruhigend auf Gedanken und Gefühle. Geeignet für alle, die ihre Übungspraxis auffrischen oder vertiefen möchten.

Ein Neueinstieg ist nur nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich, Tel: 0561-7 39 27 54

**U3405 / Inga Ziegelmeier**  
**Söhrewald-Wellerode**  
Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1  
Di. 13.2. / 10:00 - 11:30 / 13 Termine / 70,50 €

**U3406 / Inga Ziegelmeier**  
**Kaufungen-Oberkaufungen**  
Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19  
Do. 15.2. / 9:30 - 11:00 / 13 Termine / 70,50 €

### Daoyin Qigong

#### Übungen zur Stärkung der Lebensenergie

Die Übungen aus dem „Qigong zur Pflege des Lebens“ wirken belebend und ausgleichend auf Körper und Geist. Äußere Bewegung wird mit innerer Ruhe und Achtsamkeit, äußere Ruhe mit innerer Vorstellung und Wahrnehmung verknüpft. Lassen wir die Bewegung von innen heraus entstehen, erzeugt dies fühl- und sichtbare körperliche und geistige Belebung und Harmonisierung. Angereichert werden die Übungen mit Hintergrundwissen aus der traditionellen chinesischen Kultur und Medizin.

**U3407 / Vera Mennemeier, Heilpraktikerin**  
Ein leichter Einstieg ins Daoyin-Qigong.  
**Kassel**  
Praxis Mennemeier, Thoméestr. 2  
Mi. 14.2. / 17:30 - 18:45 / 12 Termine / 69,50 €

### Qigong nach den fünf Elementen

Die Lehre der fünf Elemente (Wandlungsphasen) zeigt, wie die Natur sich in unserem Körper widerspiegelt. Alle Elemente - entsprechend des Ansatzes der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall - sind in uns vertreten und sollten sich idealerweise im Gleichgewicht befinden. Die Übungen stärken und harmonisieren die Funktion der inneren Organe und kräftigen unsere Konstitution und Grundvitalität. Die sanften Bewegungen sind den Hauptorganen der chinesischen Medizin zugeordnet: Niere, Leber, Herz, Milz und Lunge. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltag runden die Stunden ab.

**U3409 / Barbara Evers**  
**Kassel**  
Café Buch-Oase, Germaniastr. 14  
Di. 13.2. / 17:00 - 18:30 / 10 Termine / 54 € + 25 € für Raumnutzung an Kursleitung

**U3410 / Barbara Evers**  
**Kassel**  
Café Buch-Oase, Germaniastr. 14  
Mi. 14.2. / 17:00 - 18:30 / 10 Termine / 54 € + 25 € für Raumnutzung an Kursleitung

### Lungen-Qigong des Daoyin Yangsheng Gong

Das Qi der Lunge ist nach TCM dafür zuständig, alle Wege offenzuhalten - sowohl die Akupunktur-Meridiane wie auch die Blutgefäße - und begünstigt reibungslose Austauschvorgänge an Oberflächen wie Haut und Schleimhäute. Damit sorgt es für reibungslosen Ablauf aller Bewegungen innerhalb des Organismus, was Blockaden reduziert und zu einem Empfinden von Leichtigkeit führt. Außerdem zielt es auf Entkrampfung vorrangig der vegetativen (Bronchial-)Muskulatur, wovon auch alle anderen Muskeln profitieren, was wesentlich die Stress-Wirkungen reduziert.

**U3411 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**  
Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mo. 12.2. / 18:15 - 19:15 / 15 Termine / 54 €

### Die Mitte stärken - die Magen-Milz-Form des Daoyin Yangsheng Gong

Die Organe der Mitte - Magen, Milz, Lymphsystem - gelten in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als die ausgleichende Kraft. Ihre Stärkung unterstützt Genesungsprozesse, stärkt die Abwehrkräfte und reguliert Verdauung sowie Stoffwechsel. Zudem ermöglicht es durch die Akzeptanz der eigenen Grenzen und Bedürfnisse eine klare soziale Orientierung im Miteinander. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

**U3412 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mo. 12.2. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine / 54 €

### Herzform II aus dem Daoyin Yangsheng Gong

Mit der zweiten Form des Herz-Qigong steht den Interessierten ein für Anfänger geeignetes, einfaches und doch sehr elegantes Qigong zur Verfügung, mit dem man vor allem die inneren Prozesse der Herz-Qualität positiv beeinflusst und zu einem inneren Lächeln kommt. Außerdem fördert sie eine gleichmäßigere Verfügbarkeit von Lebenswärme und damit innerer Stabilität, und ist damit so recht geeignet als „kleine Insel“ für den Alltag.

**U3414 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**  
**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
Do. 15.2. / 11:00 - 12:00 / 15 Termine / 54 €



Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

## Das Wildgans-Qigong

### Dayan Gong

#### Grund- und Aufbaukurs

Das Wildgans Qigong weckt Bewegungsfreude und Lebensenergie. Es lockert und kräftigt den Körper mit weichen, anmutigen Bewegungen im Stehen und Gehen. Ruhe und gelassene Ausstrahlung wechseln mit lebendiger, dynamischer Bewegung. Als einfaches Koordinations-, Balance- und Beweglichkeitstraining übt dieses Qigong in einer fließenden Choreographie, Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit. Dies wirkt sowohl anregend als auch ausgleichend. Der Geist entspannt und beruhigt sich. Geeignet für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

#### U3415 / Norbert Frank

##### Kassel

Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 2. Stock  
Do. 15.2. / 17:00 - 18:00 / 10 Termine / 54 €  
+ 8 € Raumnutzung an Kursleitung

## Qigong und Faszientraining

Der Kurs kombiniert die Sehnen-Knochen-Übungen des Daoyin-Yangsheng-Gong mit einem Faszien-Dehnungsprogramm. So wird eine deutlich bessere Lösung und Lockerung des Gewebes erreicht und damit die Öffnung für den Qi-Fluss. Diese Kombination ermöglicht eine deutlich und anhaltend bessere Atmung, Leichtigkeit der Glieder, gesteigerte Beweglichkeit und eine verbesserte Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit. Damit können Sie ein vertieftes, neues Körpergefühl und -bewusstsein erleben. Bitte Bewegungskleidung mitbringen, da in diesem Programm auch Übungen auf der Matte enthalten sind.

#### U3416 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 13.2. / 15:00 - 16:15 / 15 Termine / 67,50 €

#### U3417 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

##### Niedenstein-Wichdorf

Dorfgemeinschaftshaus  
Mi. 14.2. / 9:00 - 10:30 / 10 Termine / 54 €  
+ 17 € Raumnutzungsgebühr

## Stress lösendes Qigong

### Daoyin Yangsheng Gong

Dieses Qigong in 8 Bewegungsbildern, ist ein „Yang“ betontes Üben zum Stressabbau. Es harmonisiert die körperlich, geistigen Energien und ist besonders auf die physischen Stressreaktionen „Kämpfen, Fliehen oder Erstarren“

ausgerichtet.

#### U3418 / Norbert Frank

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Di. 13.2. / 20:00 - 21:00 / 10 Termine / 54 €

## Qigong im Park

### Qigong nach den fünf Elementen (TCM)

#### Ferienkurs

„Qigong im Park“ im Kasseler Stadthallengarten bietet Interessierten - ob neu einsteigend oder bereits erfahren - die Möglichkeit, diese alte, an der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) orientierte Entspannungsmethode, kennen zu lernen und zu üben. Die einfachen, fließenden Bewegungen entspannen und energetisieren zugleich und beziehen Körper und Geist gleichermaßen ein.

In diesem vhs-Sommer-Kurs wird Qigong nach den fünf Elementen angeboten. Die Lehre der fünf Elemente (Wandlungsphasen) ist aufgrund von Naturbeobachtungen entstanden. Sie zeigt, wie die Natur sich in unserem Körper widerspiegelt. Alle Elemente - gemäß der TCM Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall - sind immer in uns vertreten und sollten sich idealerweise im Gleichgewicht befinden. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltagsrunden die Stunden ab.

#### U3419 / Barbara Evers

Bei gutem Wetter findet der Kurs im Stadthallengarten statt. Treffpunkt: Links neben dem Kongresspalais und Ramada Hotel, Baumbachstraße 2, 34119 Kassel, an der Treppe zum Park. Wetter-Info-Telefon: 0561-779646. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der vhs statt.

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mo. 25.6. - Fr. 29.6. / 18:00 - 19:30 / 5 Termine / 40 €  
Anmeldung bis 8.6.

## Taijiquan (Tai Chi Chuan)

Diese chinesische Bewegungskunst wird auch als „Meditation in Bewegung“ bezeichnet. Langsame, fließende Bewegungen, im Einklang mit dem Atem und den natürlichen Möglichkeiten des Körpers, können zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und konzentrierter Entspannung führen. Durch den „Fluss der Bewegung“ wird der gesamte Organismus harmonisiert und damit das geistige und körperliche Wohlbefinden gesteigert. Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet. In diesen Kursen wird primär die Taijiquan-Form des Yang-Stil nach Yang Cheng Fu geübt (Cheng-Man-Ching-Tradition/Kurze Form). Taijiquan ermöglicht Ihnen:

- abzuschalten und Abstand zu gewinnen
- zur Ruhe zu kommen
- Stressfaktoren zu erkennen und bewusst zu vermeiden
- Ihre Körperhaltung zu verbessern
- Freude an und Bewusstheit für Bewegung zu finden
- Ihre Gesundheit zu stärken
- Ihre Energie und Lebensfreude zu steigern
- Ihre Konzentration auf eine Sache zu richten, zu fokussieren
- Ihre Präsenz und Durchsetzungsfähigkeit zu erhöhen.

Bitte Bewegungsbekleidung und Socken oder Schuhe mit weicher Sohle mitbringen.

#### Grundkurs

Einführung in die Grundprinzipien des Yang-Stil, 1. Teil: Basisübungen, Soloform, Meditation.

#### U3420 / Norbert Frank

##### Kassel

Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 2. Stock  
Mo. 20.2. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine / 54 €  
+ 9 € Raumnutzung an Kursleitung

#### Grund- und Aufbaukurs

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten oder einen Neueinstieg suchen. Schwerpunkt: 1. Teil Yang-Stil. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

#### U3421 / Achim Rache

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Do. 22.2. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine / 54 €

#### Aufbaukurs I

##### Yang-Stil 24er Form

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Schwerpunkt: 2. Teil der Form.

#### U3423 / Michaela Günske

##### Lohfelden

Söhreschule, Lange Str.  
Mo. 12.2. / 17:30 - 19:00 / 12 Termine / 65 €

#### Aufbaukurs II

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: Form 42 (25-31)

#### U3424 / Dina Kastner-Sheng

##### Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mo. 12.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 81 €



## Aufbaukurse III

Diese Angebote richten sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: 1. und Übergang zum 2. Teil. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

### U3425 / Achim Rache

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 19.2. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine / 54 €

### U3427 / Dina Kastner-Sheng

**Baunatal-Großenritte**  
Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mi. 14.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 81 €

## Aufbaukurs IV

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: Form 48 (35-41)

### U3428 / Dina Kastner-Sheng

**Baunatal-Großenritte**  
Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Di. 13.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 81 €

## Aufbaukurs VII

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: 2. Teil der Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich.

### U3429 / Achim Rache

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Do. 22.2. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine / 54 €

## Aufbaukurs VIII

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: 3. Teil der Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich.

### U3430 / Achim Rache

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 19.2. / 17:45 - 19:15 / 10 Termine / 54 €

## Selbstverteidigungskünste

### Taekwondo

#### Grund- und Aufbaukurs

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst. Aufgebaut auf einem speziellen Übungsablauf kann ein erhöhtes Maß an Körperbeherrschung, Reaktionsvermögen und Fitness erlangt werden. Geeignet für Frauen und Männer jeden Alters. Neueinsteigende sind willkommen!



Foto: Philipp Wiebe/pixelio.de

### U3440 / Matthias Mertens

**Kassel**  
Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle  
Do. 15.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 81 €

## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

### WingTsun

#### Wochenendseminar

Selbstbehauptung ist eine Lebenseinstellung, die verhindern soll, Opfer zu werden. Viele Frauen kennen Situationen, in denen es schwer ist, die eigenen Grenzen zu finden und zu setzen. Sie können lernen, klar und deutlich NEIN zu sagen in Momenten, in denen sie sich unbehaglich oder bedroht fühlen. Den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern, um angemessen reagieren zu können, ist das Ziel. Hierzu werden Stimme und Körpersprache und einfache Techniken aus dem WingTsun trainiert. Bitte Bewegungskleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.

### U3443 / Sabine Mackrodt

**Kassel**  
WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10  
Sa. 9.6. / 10:00 - 14:00 / 2 Termine / 44 €  
Anmeldung bis 25.5.  
+ € 5 für Raumnutzung

## Meditation

### Welche Meditation passt zu mir?

#### Tagesseminar

Meditation ist in der westlichen Gesellschaft angekommen. Mittlerweile gibt es wissenschaftliche Studien, die belegen, dass Meditation die Gesundheit fördert und sogar heilende Kräfte hat. Welche Form der Meditation sagt Ihnen nun zu? Lernen Sie unterschiedliche Meditationen kennen: Geführte Meditation/Phantasiereise, Körperreise/Bodyscan, Aktive Meditation, Energiemeditation, Stilles Sitzen, Gehmeditation.

### U3450 / Tarina Simone Sängler, Heilpraktikerin

**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 14.4. / 11:00 - 16:00  
So. 15.4. / 10:00 - 13:00 / 39,50 €  
Anmeldung bis 23.3.

## Meditation

### Dem Alltag Tiefe geben

Meditation wird in der Weise geübt, wie sie aus östlichen und westlichen Kulturkreisen überliefert ist. Stille Meditation wechselt sich ab mit meditativer Bewegung und Gebärde, Entspannungs- und Imaginationsübungen. Alle Übungen, die durch Kurzvorträge zusätzlich erschlossen werden, können zu mehr Aufmerksamkeit und Klarheit führen, zum sensibleren Umgang mit Körper und Gefühlen. Der Alltag wird dadurch neu erfahren und gewinnt an Tiefe. Bitte Decke, Kissen und Socken mitbringen.

### Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685  
[www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)

**U3451 / Carola Justo****Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.26

Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 81 €

**U3452 / Carola Justo****Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.26

Di. 13.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 81 €

**U3453 / Carola Justo****Kassel**

Jean-Paul-Schule, Württemberger Str. 18,  
Eurythmiesaal

Do. 15.2. / 19:00 - 20:30 / 12 Termine / 65 €  
+ € 20 Raummiete an Kursleitung

**Meditative Besinnung im Kloster***Wochenendseminar*

Fern von Ablenkungen üben wir im Bonifatiuskloster Hünfeld oder im ehem. Kloster der Serviam-Schwesterin Warburg-Germete täglich mehrmals die stille Sitzmeditation, die sich abwechselnd mit Meditationen der Gebärde und der Bewegung, Entspannungsübungen, Imaginationen, Naturmeditation und Kurzvorträgen. Die Übungen können zu größerer Klarheit und Achtsamkeit sowie zu einem sensibleren Umgang mit dem eigenen Körper und den Gefühlen führen. Sie erleichtern den Zugang zu einer tieferen Ebene der Begegnung mit uns selbst und der uns umgebenden Welt. Es wird die Bereitschaft vorausgesetzt, während der Kursdauer im Schweigen zu verweilen. Die Kurse sind für Teilnehmende mit und ohne Meditationserfahrung geeignet.

**U3456 / Carola Justo****Warburg-Germete**

Kloster der Serviam-Schwesterin,  
Zukunftswerkstatt Ökumene, Quellenstr. 8  
Fr. 16.3. - So. 18.3. / 3 Termine

Anreise 16.3. bis 17:00 / Abreise 18.3. ab  
13:00 / 155 €

Anmeldung bis 23.2.

Leistungen: Seminar inkl. Unterkunft im EZ  
und Verpflegung.

**U3457 / Carola Justo****Hünfeld**

St. Bonifatiuskloster, Klosterstr. 5

Fr. 18.5. - 20.5. / 3 Termine

Anreise 18.5. bis 17:30 / Abreise .So. 20.5. ab  
13:00 / 194,50 €

Anmeldung bis 27.4.

Leistungen: Seminar inkl. Unterkunft im EZ  
und Verpflegung.

**Bildung zum Frühstück im  
Frauencafé Women Alive**

Einmal im Monat - immer am dritten  
Dienstag - lädt die vhs in Kooperation  
mit der Frauenbeauftragten der Gemein-  
de Lohfelden ab 9:30 Uhr zum Frauen-  
frühstück in das vhs-Haus Lohfelden-  
Vollmarshausen ein.

Das Frauencafé ist ein Treffpunkt für  
Frauen mit und ohne Kinder zum Ken-  
nenlernen, Unterhalten und Entspannen.  
Sie können sich über aktuelle Themen  
informieren, im Rahmen von Mini-Work-  
shops in verschiedene Themen hinein-  
schnuppern und bei Interesse bei der Ge-  
staltung und Planung mithelfen.

**Bitte nehmen Sie Platz: Yoga auf  
dem Stuhl**

Sie lernen Körper-, Atem- und Entspan-  
nungsübungen vorwiegend aus dem Hatha-  
Yoga auf dem Stuhl kennen. Die Muskulatur  
und Dehnfähigkeit werden schonend aufge-  
baut, die Grenzen wahrgenommen und  
sanft erweitert. Die Beweglichkeit wird ge-  
schult.

**Elfi Lotzgeselle**

Für Frauen

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 20.2. / 10:15 - 11:15 / 4 €

+ Materialkosten

**Steh- und gehsicher in  
Alltagsituationen**

Informationen und Übungen, die helfen,  
Stürze zu vermeiden.  
Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit, Mus-  
kelkraft, Koordination und Bewegungssicher-  
heit.

**Christel Manderbach, Zertifizierte****Gesundheitswanderführerin**

Für Frauen

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 20.3. / 10:00 - 11:30 / 5 €

**Kinder brauchen Grenzen**

Manchmal stehen wir ungläubig vor dem  
Verhalten der Kinder und fragen uns: Was  
jetzt tun? Wie jetzt reagieren? Wie schnell  
wird's dann doch laut, obwohl wir es eigent-  
lich gar nicht wollen!

Wenn Sie selbst schon solche Situationen er-  
lebt oder beobachtet haben, kommen Sie  
doch mal vorbei! Wir wollen gemeinsam  
überlegen, Lösungsmodelle finden. Vielleicht  
können wir anschließend sagen: Kinder  
brauchen Grenzen, jetzt weiß ich besser  
was!

**Claudia Zahn**

Für Frauen

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 17.4. / 10:00 - 11:30 / 5 €

**Frühlingscafé**

An diesem schönen Maimorgen wollen wir  
die Sonnenstrahlen begrüßen und die Mü-  
digkeit bei einem leckeren Frühstück sowie  
einer Tasse Kaffee vertreiben. Sicher gibt es  
auch wieder was zum „Schnuddeln“.

Für Frauen

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 15.5. / 10:00 - 11:30 / gebührenfrei

**Naturkosmetik leicht gemacht**

Vorgestellt werden heimische Wildpflanzen  
und Naturkräuter, die für die Gewinnung  
von Cremes, Haarwasser, Tinkturen und Tee's  
verwendet werden können. Außerdem er-  
fahren Sie Wissenswertes zu deren Samm-  
lung, Herstellung sowie Lagerung. Im An-  
schluss wird noch eine Kleinigkeit selbst her-  
gestellt - lassen Sie sich überraschen!

**Linda Rehn**

Für Frauen

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 19.6. / 10:00 - 11:30 / 5 €

Anmeldung erforderlich, Tel: 0561-518747  
+ Materialkosten



### Selbstständig und kompetent im Alter

- *gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität*

Gedächtnistraining und Übungen zur kognitiven Aktivierung, Übungen und Spiele zur Bewegungskoordination sowie Wissensvermittlung und Austausch über das, was im Alter wichtig wird.

**U3470 / Jutta Bickel  
Vellmar-West**

Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12  
Mi. 14.2. / 10:00 - 12:00 / 10 Termine / 64 €

**U3480 / Klaus Ferrari  
Bad Emstal-Sand**

Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“  
Mo. 19.2. / 14:00 - 15:30 / 10 Termine /  
gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material

**U3481 / Karin Lichte  
Baunatal-Altenbauna**

Zentrum Rembrandtstr. 6 (Käthe-Kollwitz-Brunnen)  
Mi. 7.2. / 15:00 - 16:30 / 10 Termine /  
gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material  
vierzehntägig

**U3482 / Gudrun Blümel-Büff  
Baunatal-Rengershausen**

Gemeinschaftshaus, Zum Felsengarten 11  
Mo. 12.2. / 15:00 - 16:30 / 11 Termine /  
gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material  
vierzehntägig

**U3483 / Elke Daniel  
Baunatal-Hertingshausen**

Kirchenzentrum, Großenritter Str. 11  
Di. 13.2. / 15:00 - 16:30 / 8 Termine /  
gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material  
vierzehntägig

**U3484 / Anika Cnyrin**

**Baunatal-Altenbauna, AWO-Begegnungsstätte am Stadtpark**  
Mo. 9.4. / 13:00 - 14:30 / 10 Termine /  
gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material

**U3485 / Marga Röder  
Breuna-Wettesingen**

Alte Schule, Alte Schulstr. 1  
Mo. 19.2. / 15:00 - 16:30 / 6 Termine /  
gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material  
vierzehntägig

**U3486 / Marga Röder  
Esenau-Hohenkirchen**

Soziales Zentrum, Goethestr. 5  
Mo. 19.2. / 10:00 - 11:30 / 10 Termine /  
gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material  
vierzehntägig

**U3488 / Erika Lauterbach-Nissen, Inge Seidenstücker**

**Hofgeismar-Hümme**  
Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12, Raum 2  
Do. 15.2. / 15:00 - 16:30 / 15 Termine /  
gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material



**U3490 / Margit Wunsch, Inge Rode  
Kaufungen-Niederkaufungen**

Landeskirchliches Gemeinschaftshaus,  
Steinweg 14  
Fr. 16.2. / 10:00 - 11:30 / 8 Termine /  
gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material  
vierzehntägig

**U3491 / Gerda Hartmann  
Naumburg**

Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10  
Do. 22.2. / 14:30 - 16:00 / 6 Termine /  
gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material

**U3492 / Irene Speckmann  
Schauenburg**

Ev. Landgraf-Moritz-Haus, Unterer Kirchweg 3  
Mi. 21.2. / 16:30 - 18:00 / 9 Termine /  
gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material  
vierzehntägig

**U3493 / Irene Speckmann  
Schauenburg-Hoof**

Ev. Gemeindehaus, An der Kirche 3  
Mi. 14.2. / 16:30 - 18:00 / 8 Termine /  
gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material  
vierzehntägig

**U3494 / Edith Eberhardt  
Fuldatal-Simmershausen**

Haus der Begegnung Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)  
Di. 20.2. / 15:00 - 16:30 / 12 Termine /  
gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material  
vierzehntägig

**U3495 / Elfriede Schäh, Brigitte Voss  
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mo. 19.2. / 14:30 - 16:00 / 15 Termine /  
gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material

**U3496 / Evelyn Kallenbach-Pedina  
Zierenberg**

Bürgerhaus, Dörnbergstr. 33  
Di. 13.2. / 16:00 - 17:30 / 10 Termine /  
gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material

### Selbstständig und kompetent im Alter - neue Angebote

Ein regelmäßiges Kursangebot ist in Wahlsburg-Lippoldsberg in der ehemaligen alten Schule ab Anfang 2018 geplant. Kursbeginn wird durch die örtlichen Medien veröffentlicht.

**U3497 / Ellen Fricke, Elzbieta Stadie  
Wahlsburg**

Ein regelmäßiges Kursangebot ist in Trendelburg-Deisel 2018 geplant. Kursbeginn wird durch die örtlichen Medien veröffentlicht.

**U3498 / Carla Bitsch  
Trendelburg-Deisel**

### Körper und Geist fit halten - selbstständig im Alter bleiben

Kennen Sie das? Sie gehen in den Keller, um Kartoffeln zu holen. Unten angekommen wissen Sie nicht mehr, was Sie dort wollten. Zurück in der Wohnung erinnern Sie sich wieder... das entspricht in gewissem Maß auch dem normalen Altern.

Doch wer möglichst lange selbstständig leben möchte, sollte seine körperlichen und geistigen Fähigkeiten gezielt trainieren.

Diese herbstlichen Tage auf Sylt bieten Ihnen Anleitung, wie Sie Ihr Gedächtnis verbessern, Merkstrategien entwickeln, Muskulatur kräftigen, Koordinationsfähigkeit erhalten und das Gleichgewicht und Ausdauer trainieren können.

Im Jugendseeheim Sylt und beim Wandern durch die Dünen wollen wir in lockerer Atmosphäre gemeinsam mit viel Spaß nach der bewährten Methode SimA® trainieren (Selbstständig im Alter - Studie der Uni Erlangen/Nürnberg) und mit Freude die spielerischen Übungen durchführen.

Beim Informationstermin lernen Sie erste Übungen kennen und können klären, ob die auf Sylt geplanten Aktivitäten (täglich 4,5 Stunden in der Gruppe) Ihren Vorstellungen und Ihren Voraussetzungen entsprechen.


**V3499 / Charlotte Vortmann, Krimhilde Grebe Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 18.11. - So. 25.11.

8 Termine / 629 €

Anmeldung bis 25.9.

Leistung:

Ü/DZ mit Dusche, WC im Apartment, VP, Seminargebühr

+ EZ-Nutzung Apartment - Zuschlag 66 €

+ An- und Abreise

Informationstermin: Do. 20.9. / 17:00 - 18:30

Uhr, vhs, Wilhelmshöher Allee, Raum 304

**Gymnastik**
**Ausgleichsgymnastik**

Gezielte Kräftigungsübungen stärken Ihren Körper. Dehn- und Mobilisierungsübungen fördern Ihre Beweglichkeit und Koordination und trainieren das Gleichgewicht. Sie bauen Verspannungen ab und können Körperhaltung und Kondition nachhaltig verbessern. Ein Ganzkörpertraining mit Wohlfühleffekt.

**U3501 / Silvia Walter Calden-Ehrsten**

Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33

Mo. 12.2. / 19:05 - 20:05 / 15 Termine / 54 €

**U3502 / Ute Fröhlich**

Für Frauen

Bitte eine Isomatte mitbringen.

**Habichtswald-Dörnberg**

Mehrzweckhalle, Mehrzweckraum, Schulweg 8

Mo. 12.2. / 16:30 - 17:30 / 15 Termine / 54 €

**U3503 / Heidi Hopf**

Für Frauen

Bitte ein Handtuch mitbringen.

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Di. 13.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €

**U3504 / Monika Bartoszewska, Heilpraktikerin Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Mo. 12.2. / 9:00 - 10:00 / 14 Termine / 50,50 €

**U3505 / Birgit Ewald Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Mo. 12.2. / 10:15 - 11:15 / 14 Termine / 50,50 €

**U3506 / Thomas Breuer Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,

Saal

Mo. 12.2. / 16:15 - 17:15 / 14 Termine / 50,50 €

**U3507 / Thomas Breuer Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,

Saal

Mo. 12.2. / 17:30 - 18:30 / 14 Termine / 50,50 €

**U3510 / Birgit Ewald Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Mi. 14.2. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine / 54 €

**U3511 / Monika Bartoszewska, Heilpraktikerin Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Do. 22.2. / 10:15 - 11:15 / 13 Termine / 47 €

**U3512 / Elke Keller**

Ab 60 Jahre

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Do. 15.2. / 14:20 - 15:20 / 14 Termine / 50,50 €

**U3519 / Jutta Bickel**

Für Frauen

**Vellmar-West**

Evang. Kirchengemeinde, Lüneburger Str. 12

Di. 13.2. / 18:45 - 19:45 / 15 Termine / 54 €

**BMW.....Bauch muss weg!**
**Ausgleichsgymnastik für Männer 40 plus**

Nach einem Warm Up stehen Übungen für Bauch und Rücken, Arme und Brust - auch mal als Zirkeltraining - im Zentrum. Dem abschließenden Stretching folgt als kalorienfreies Sahnehäubchen Progressive Muskelentspannung.

**U3520 / Thomas Breuer Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,

Saal

Mo. 12.2. / 18:45 - 19:45 / 14 Termine / 50,50 €

**Ausgleichsgymnastik 60 plus**

Gymnastik zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit. Mit Musik und Handgeräten im Sitzen, Stehen und in der Fortbewegung. Prävention: Osteoporose, Arthrose, Parkinson. Geeignet für gehfähige Teilnehmer/-innen mit leichten Bewegungseinschränkungen.

**U3521 / Stephanie Josten**
**Immenhausen**

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-

Vocke-Str. 1

Mi. 14.2. / 9:00 - 10:00 / 12 Termine / 43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung, Tel: 0176-75331965

**U3522 / Harald Ehrhardt**

Für Frauen

**Schauenburg-Hoof**

Grundschule, Wahlgemeinde 17

Mo. 5.2. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine / 54 €

**Ausgleichsgymnastik 60 plus**
**Komm her - mach mit!**

Wer Lust hat, sich nach Musik zu bewegen, um etwas für seinen Körper zu tun, ist herzlich willkommen. Den Alltagsstress abschütteln, fit und munter werden.

**U3523 / Elke Keller**
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Di. 13.2. / 9:00 - 10:00 / 15 Termine / 54 €

**U3524 / Elke Keller**
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Di. 13.2. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine / 54 €

**U3525 / Elke Keller**
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Di. 13.2. / 11:00 - 12:00 / 15 Termine / 54 €

**Ausgleichsgymnastik mit Pilatesübungen**

Stabilisierung der allgemeinen Beweglichkeit durch gezieltes Durcharbeiten des Körpers. Die Wirbelsäule wird durch Stretching und Pilatesübungen positiv unterstützt.

**U3527 / Eva Barthel**
**Kassel**

Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50,

Turnhalle

Mi. 14.2. / 17:30 - 18:30 / 15 Termine / 54 €

**Fit und beweglich - leicht gemacht**
**65+**

Ein umfassendes Herz-Kreislauftraining mit Übungen aus der Krankengymnastik. Geeignet auch bei gesundheitlichen Einschränkungen durch z. B. Diabetes, Bluthochdruck, Gelenk-, Muskel- oder Wirbelsäulenproblemen. Gezieltes Bewegungsangebot zur Verbesserung des körperlichen, psychischen und allgemeinen Wohlbefindens. Anleitung und Förderung von Eigeninitiative und Selbstverantwortung. Tipps rund um die Gesundheit.

**U3530 / Daniela Bißwanger**
**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,

Raum 13

Do. 15.2. / 17:15 - 18:15 / 13 Termine / 47 €

**Ausgleichsgymnastik**
**Auch für Ungeübte**

Bewegungen, die gesund und elastisch erhalten, die Muskulatur aufbauen und Haltungsschäden vorbeugen.

**U3533 / Anni Haack**
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Fr. 16.2. / 9:30 - 10:30 / 15 Termine / 54 €

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!



### Fit bis ins hohe Alter

Sie lernen, die Funktionsfähigkeit des Körpers zu erhalten. Das Training besteht darin, Mobilität zu entwickeln, Sicherheit zu vermitteln, Beweglichkeit zu erhalten und die eigenen Stärken aufzubauen.

#### **T3538 / Sigrid Wellershaus**

Für Frauen ab 60 Jahre  
**Fuldabrück-Dörnhagen**  
Sporthalle, Dennhäuser Str.  
Di. 23.1. / 10:20 - 11:20 / 8 Termine / 29 €

#### **U3538 / Sigrid Wellershaus**

Für Frauen ab 60 Jahre  
**Fuldabrück-Dörnhagen**  
Sporthalle, Dennhäuser Str.  
Di. 10.4. / 10:20 - 11:20 / 8 Termine / 29 €

### Ganzkörpertraining

#### *Schwerpunkt Rücken*

Mit speziell ausgewählten Übungen kräftigen Sie gezielt die Nacken-, Rücken-, Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Sie stärken damit Ihren Halte- und Bewegungsapparat und das Immunsystem. Atem-, Dehnungs- und Entspannungsübungen lassen Sie Ihren Alltagsstress vergessen. Sie entwickeln ein neues Körperbewusstsein, trainieren Ihre Ausdauer und können Ihre Verspannungen lösen. Bitte eine Isomatte mitbringen.

#### **U3539 / Rita Töllner**

**Ahnatal-Kammerberg**  
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31  
Mi. 14.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €

### Tanzgymnastik

Ausgewogene Gymnastik mit Elementen aus dem modernen und dem klassischen Tanz.

#### **U3545 / Verena Schwab**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Mo. 12.2. / 11:45 - 12:45 / 15 Termine / 54 €

### Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stütz- muskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen ausgeführt, die von Menschen jeden Alters erlernt und ausgeübt werden können.

#### **U3550 / Bettina Ringleb**

**Hofgeismar-Hümme**  
In Kooperation mit dem Familien- und Gesundheitszentrum Hofgeismar-Kelze.  
Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12, Raum 2  
Do. 15.2. / 9:00 - 10:00 / 10 Termine / 49 €

#### **U3551 / Jacqueline Schwind-Schrader**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Mi. 14.2. / 15:30 - 16:30 / 15 Termine / 54 €

### Flexibilität, Kraft + Koordination

#### *Für Männer*

#### **U3552 / Silvia Breuer**

**Kassel**  
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 14.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €

#### **U3553 / Silvia Breuer**

**Kassel**  
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 14.2. / 17:00 - 18:00 / 15 Termine / 54 €

#### **U3554 / Steffi Mumberg**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Do. 15.2. / 16:20 - 17:20 / 14 Termine / 50,50 €

#### **U3555 / Steffi Mumberg**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Do. 15.2. / 17:30 - 18:30 / 14 Termine / 50,50 €

#### **U3556 / Heike Huth**

**Naumburg-Elbenberg**  
Gemeinschaftshaus Flachsrose, Naumburger Str. 4  
Mo. 19.2. / 19:30 - 20:30 / 10 Termine / 36 €

### Grundkurse

#### **U3559 / Irina Heinrich**

Bitte eine Isomatte mitbringen.  
**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mi. 14.2. / 16:45 - 17:45 / 12 Termine / 43,50 €

#### **U3560 / Tuira Kögler, Heilpraktikerin**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13  
Do. 15.2. / 12:00 - 13:00 / 12 Termine / 43,50 €

### Grund- und Aufbaukurse

#### **U3564 / Ludmila Scheffczyk**

Bitte eine Isomatte mitbringen.  
**Habichtswald-Ehlen**  
Sat Nam Kundalini-Yoga, Steinweg 9  
Mo. 12.2. / 18:30 - 19:30 / 10 Termine / 49 €

### Aufbaukurse

#### **U3566 / Silvia Krug**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13  
Mo. 12.2. / 17:45 - 18:45 / 12 Termine / 43,50 €

#### **U3568 / Tuira Kögler, Heilpraktikerin**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13  
Do. 15.2. / 11:00 - 12:00 / 12 Termine / 43,50 €

#### **U3569 / Christina Schweiger**

**Kassel**  
Ev. Kirchengemeinde Jungfernkopf,  
Bewegungsraum, Waldecker Str. 28  
Bitte eine Isomatte mitbringen.  
Do. 15.2. / 18:30 - 19:45 / 13 Termine / 89 €  
inkl. Raummiete

#### **U3570 / Christina Schweiger, Nicole**

**Andernach**  
**Vellmar-Niedervellmar**  
Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 13.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €

### Pilates kompakt

„Die Kraft kommt aus der Mitte“. Diese Aussage von Joseph Pilates gilt als essentiell für ein erfolgreiches Rückentraining: die Rumpfmuskeln zu stärken um harmonische Bewegungen zu erhalten und die Gelenke zu schonen. Bitte mitbringen: eine Isomatte und Socken.

### Grundkurs

#### **U3573 / Ute Fischenich**

**Ahnatal-Kammerberg**  
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31  
Mo. 19.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €

### Aufbaukurs

#### **U3574 / Ute Fischenich**

**Ahnatal-Kammerberg**  
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31  
Mo. 19.2. / 19:05 - 20:05 / 15 Termine / 54 €

### Ein Tag für mich mit Pilates und Entspannung

#### *Tagesseminar*

Grundlage vieler Pilates-Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouse“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die sogenannte Stütz- muskulatur, die für unsere aufrechte Haltung zuständig ist. Vor allem die tief liegende Muskulatur von Bauch, Rücken und Becken wird gedehnt und gekräftigt. Die Kombination aus sanft angeleiteten langsamen Bewegungen und tiefer, bewusster Atmung begleitet von passender Musik wirkt wohltuend entspannend. Phantasie- reisen, Entspannungsgeschichten, eine progressive Muskelentspannung und eine kleine geführte Meditation zwischen den Übungen runden das Programm ab. Genießen Sie einen Tag der bewussten Aufmerksamkeit und Konzentration auf sich selbst und helfen Sie so, Ihren Körper und Geist in Einklang zu bringen. Bitte bringen Sie eine Decke, Handtuch, ein kleines Kopfkissen und wärmende Socken mit.

#### **U3575 / Tuira Kögler, Heilpraktikerin**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13  
Sa. 14.4. / 10:00 - 15:00 / 25 €  
Anmeldung bis 3.4.

### Pilates und Entspannung

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stütz- muskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden unter Einsatz von Handgeräten ausgeführt. Den Übungseinheiten folgen unterschiedliche Entspannungstechniken. Bitte eine Decke und Kissen mitbringen.





**U3576 / Sandra Balzk**  
**Kassel**  
 Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,  
 Saal  
 Di. 13.2. / 16:45 - 17:45 / 14 Termine / 50,50 €

## Gesundheits-Pilates

**U3579 / Irina Heinrich**  
 Bitte eine Isomatte mitbringen.  
**Baunatal-Altenbauna**  
 vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
 Mi. 14.2. / 17:50 - 18:50 / 12 Termine / 43,50 €

## Pilates für den Rücken

„Die Kraft kommt aus der Mitte“. Diese Aussage von Joseph Pilates gilt auch essentiell für ein erfolgreiches Rückentraining. Das Pilates-Training zielt darauf ab, die natürliche Ausrichtung des Körpers wiederherzustellen und durch das Üben aus der Körpermitte die notwendige Stabilität für harmonische, belastungsfreie Bewegungen in den Gelenken zu gewinnen. Mit dem Einsatz von Kleingeräten (Theraband, Redondoball) wird das Mattentraining ergänzt und deutlich intensiviert, was Kraft, Koordination und Beweglichkeit betont. Geeignet für jede Altersgruppe. Bitte eine Isomatte, ein Handtuch und ein kleines Kissen mitbringen.

**U3580 / Martina Gutkuhn**  
**Vellmar-Obervellmar**  
 Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
 Mi. 14.2. / 16:30 - 17:30 / 12 Termine / 43,50 €

**U3581 / Martina Gutkuhn**  
**Vellmar-Obervellmar**  
 Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
 Mi. 14.2. / 17:35 - 18:35 / 12 Termine / 43,50 €  
 Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05673-6282

## Pilates und Faszientraining

Pilates in Verbindung mit Faszientraining ist eine Optimierung klassischer Pilatesübungen, die unter anderem den Stoffwechsel aktivieren und positive Auswirkungen auf das Bindegewebe haben. Die richtige Beanspruchung der Gelenke und der wirbelsäulennahen Muskulatur führt zur Verbesserung der Haltung und damit des eigenen Wohlbefindens.

**U3582 / Sandra Balzk**  
**Kassel**  
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
 Fr. 16.2. / 15:45 - 16:45 / 13 Termine / 47 €

## Fitness-Pilates

Bitte eine Isomatte mitbringen.

**T3585 / Sigrid Wellershaus**  
 Für Frauen  
**Lohfelden**  
 ASB-Kindergarten, Bewegungsraum, Lange Str. 37  
 Di. 23.1. / 19:30 - 20:30 / 8 Termine / 29 €  
 Anmeldung bis 15.12.

**U3586 / Sigrid Wellershaus**  
 Für Frauen  
**Lohfelden**  
 ASB-Kindergarten, Bewegungsraum, Lange Str. 37  
 Di. 10.4. / 19:30 - 20:30 / 8 Termine / 29 €  
 Anmeldung bis 19.3.

## Fit und beweglich mit Pilatesübungen

### Frauen 60 plus

Mit moderner rhythmischer Musik trainieren wir das Herz-Kreislauf-System. Koordinationsübungen und Gleichgewichtstraining verbessern die Haltung und steigern das Reaktionsvermögen. Rückenfreundlicher Muskelaufbau mit gezielten Pilatesübungen für Bauch, Beine, Po, Hüfte, Rücken und Oberarme verbessern die Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, bauen Ihre Tiefenmuskulatur auf, stabilisieren Ihre Wirbelsäule und beugen Osteoporose vor. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

**U3587 / Katja Bergelt**  
**Vellmar-Obervellmar**  
 Sporthalle, Heckershäuser Str. 54  
 Mo. 19.2. / 14:45 - 15:45 / 13 Termine / 47 €

**U3588 / Katja Bergelt**  
**Vellmar-Obervellmar**  
 Sporthalle, Heckershäuser Str. 54  
 Mo. 19.2. / 16:00 - 17:00 / 13 Termine / 47 €

## Pilates und Callanetics

Durch eine Kombination von Muskelaufbau und gezielten Übungen für Bauch, Beine, Po, Hüfte, Rücken und Oberarme verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Gezielt bauen Sie Ihre Tiefenmuskulatur auf, stabilisieren Ihre Wirbelsäule und beugen so Osteoporose vor.

**U3589 / Anita Winkler**  
**Kassel**  
 Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
 Di. 20.2. / 19:00 - 20:00 / 14 Termine / 50,50 €

**U3591 / Anita Winkler**  
**Kassel**  
 Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
 Di. 20.2. / 20:00 - 21:00 / 14 Termine / 50,50 €

## Rückengymnastik

Durch Atem-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen wird die Rückenmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule entlastet. Schulung der Körperwahrnehmung und allgemeine Entspannungsübungen führen zu einem verbesserten Bewegungsverhalten im Alltag.

**U3603 / Bärbel Scholz-Bornhardt**  
 Bitte eine Isomatte mitbringen.  
**Baunatal-Altenbauna**  
 vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
 Do. 15.2. / 8:45 - 10:15 / 20 Termine / 125 €

**U3604 / Silvia Walter**  
**Calden-Meimbressen**  
 Turnhalle  
 Mo. 12.2. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine / 54 €

**U3607 / Ursula Homburg**  
**Immenhausen**  
 Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1  
 Mo. 12.2. / 18:45 - 19:45 / 15 Termine / 54 €

**U3608 / Ursula Homburg**  
**Immenhausen**  
 Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1  
 Di. 13.2. / 18:45 - 19:45 / 15 Termine / 54 €

**U3610 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**  
**Kassel**  
 Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
 Mo. 12.2. / 11:15 - 12:15 / 15 Termine / 54 €

**U3612 / Janna Kunde**  
**Kassel**  
 Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
 Di. 13.2. / 16:15 - 17:15 / 14 Termine / 50,50 €

**U3613 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
 Di. 13.2. / 17:15 - 18:15 / 15 Termine / 54 €

**U3614 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**  
**Kassel**  
 Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
 Do. 15.2. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine / 54 €

**U3615 / Helga Schäfer**  
**Lohfelden**  
 Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a  
 Di. 13.2. / 9:30 - 10:30 / 15 Termine / 54 €

**U3616 / Petra Kreuter**  
 Ab 50 Jahre  
**Naumburg**  
 Elbetalschule, Am Kuhberg 13  
 Mo. 19.2. / 16:15 - 17:15 / 12 Termine / 43,50 €

**U3617 / Bärbel Scholz-Bornhardt**  
**Schauenburg**  
 Ev. Landgraf-Moritz-Haus, Unterer Kirchweg 3  
 Do. 15.2. / 10:30 - 12:00 / 10 Termine / 54 €

**U3618 / Majk Mamojka**  
**Trendelburg-Stammen**  
 Alte Schule, Gartenstr. 5  
 Mo. 12.2. / 20:00 - 21:00 / 12 Termine / 43,50 €  
 Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0173-2 779 068

**U3619 / Irma Haida**  
**Vellmar-Niedervellmar**  
 Grundschule, Jahnstr. 13  
 Mo. 12.2. / 15:00 - 16:00 / 15 Termine / 54 €

**U3620 / Ramona Roch**  
**Vellmar-Obervellmar**  
 Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
 Mi. 14.2. / 15:00 - 16:00 / 15 Termine / 54 €

**U3622 / Jacqueline Schwind-Schrader**  
**Wolfhagen**  
 vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
 Fr. 16.2. / 9:15 - 10:15 / 15 Termine / 54 €

**U3623 / Jacqueline Schwind-Schrader**  
**Wolfhagen**  
 vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
 Fr. 16.2. / 10:15 - 11:15 / 15 Termine / 54 €



### Rücken- und Ausgleichsgymnastik

Abwechslungsreiche Gymnastik zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, Kräftigung des Halte- und Bewegungsapparats sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung als Sturzprophylaxe. Sicherheit und rückengerechtes Verhalten im Alltag werden vermittelt. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte ein Handtuch mitbringen.

#### U3627 / Petra Bublak

##### Habichtswald-Ehlen

Physio Zentrum, Im Erlenhof

Mi. 14.2. / 9:00 - 10:00 / 12 Termine / 43,50 €

### Body in Balance

Den Rücken stärken, Verspannungen lösen, Bewegungsfreude fördern, den Körper in Balance bringen. Wie können Körperressourcen sinnvoll und schonend gestärkt und genutzt werden? Anspruchsvolle Trainingseinheiten wechseln sich ab mit Entspannungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen.

#### U3628 / Lars Fruchtenicht, Stefanie

##### Fruchtenicht

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 15.2. / 20:15 - 21:15 / 12 Termine / 43,50 €

### Rückengymnastik und Qigong

Zum klassischen Rückenprogramm mit Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und Entlastung der Wirbelsäule kommen ergänzend Qigong-Übungen, die gezielt die Rückenproblematik aufgreifen und durch Stress bedingte Rücken-

störungen mildern können. Ihre Körperwahrnehmung wird verbessert und Sie lernen einen bewussteren Umgang mit Ihrem Körper.

#### U3629 / Loretta Kay

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Do. 15.2. / 9:15 - 10:30 / 12 Termine / 54 €

#### U3630 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

##### Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal

Do. 15.2. / 8:45 - 10:00 / 15 Termine / 67,50 €

### Rücken- und Faszientraining - Wer sich nicht bewegt, verklebt

Faszien (faseriges Bindegewebe) umhüllen Muskeln, Gelenke, Organe, schützen vor Verletzungen, federn Bewegungen ab und unterstützen den Körper bei biochemischen Prozessen. Stress und einseitige körperliche Belastungen können zum Verhärten und Verkleben der Faszien führen. Mithilfe eines gezielten Trainings können Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit und Regeneration nachhaltig verbessert werden. Eingebettet ist das Faszientraining in ein Übungsprogramm zur Stärkung des Rückens.

#### U3632 / Sigrid Wellershaus

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 22.2. / 13:00 - 14:00 / 8 Termine / 29 €  
Anmeldung bis 19.1.

### Rückenpower mit Stretching

Eine Kombination aus einem rhythmischen Herz-Kreislauftraining zur Musik und Kräfti-

gungsübungen speziell für die Rücken- und Bauchmuskulatur mit einer Entspannung nach jeder Übung. Abgerundet wird das Programm mit einer längeren Entspannungsphase, in der unterschiedliche Entspannungsverfahren eingesetzt werden. Bitte eine Isomatte, ein Kissen und eine Decke mitbringen.

#### U3633 / Birgit Wald

##### Helsa

Gemeindezentrum, Berliner Str. 20

Mi. 14.2. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 65 €

### Rückenfitness

Mit speziell ausgewählten Übungen werden hier die Bauch- und Rückenmuskulatur effektiv gestärkt und gedehnt sowie das Halte- und Bewegungssystem mobilisiert und dauerhaft stabilisiert. Bitte eine Isomatte mitbringen.

#### U3635 / Stefan Schöbel

Für Frauen und Männer

##### Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Di. 13.2. / 19:35 - 20:35 / 15 Termine / 54 €

#### U3636 / Martina Hesse

Auch für Männer

##### Grebenstein

Hospitalsaal, Bahnhofstr. 19

Mi. 14.2. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine / 54 €

#### U3637 / Stefan Schöbel

Für Frauen und Männer

##### Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Do. 15.2. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine / 54 €

### Rückenfit und mehr

Motorische Grundeigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit werden verbessert und auch Strategien zur Schmerz- und Stressbewältigung vermittelt, Tipps für den Alltag und das Wecken von Bewegungsfreude gehören zum Programm. Lassen Sie sich begeistern und motivieren, ein gesundheitsorientiertes und rückenfreundliches Verhalten aufzubauen und zu leben.

#### U3638 / Stefanie Fruchtenicht

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Fr. 16.2. / 12:45 - 13:45 / 15 Termine / 54 €

### RückenFit

Aufwärm- und Koordinationstraining mit Musik, funktionelles Training, Haltungs- und Bewegungsschulung, Lockerungs- und Entspannungsübungen führen zu Wohlbefinden, mehr Kraft und mehr Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Training für die Kräftigung des Rückens und die Verbesserung der Haltung.

#### U3640 / Katrin Vettermann

##### Kassel

Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle

Mi. 14.2. / 18:00 - 19:00 / 14 Termine / 50,50 €

Pflegen. Begleiten. Beraten.

☎ 0561 313103

[www.diakoniestationen-kassel.de](http://www.diakoniestationen-kassel.de)



Erfahren und leistungsstark in Kassel und Baunatal.

 mehralsPflege  
**Diakoniestationen**  
der Evangelischen Kirche in Kassel

**U3641 / Katrin Vettermann**

**Kassel**  
Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14,  
Turnhalle  
Mi. 14.2. / 19:00 - 20:00 / 14 Termine / 50,50 €

**U3642 / Elke Keller**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Do. 15.2. / 15:30 - 16:30 / 14 Termine / 50,50 €

**U3643 / Heidi Hopf**

Für Frauen  
**Grebenstein-Udenhausen**  
Bürgerhaus, Borneweg 5  
Mo. 12.2. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine / 54 €

**Rückenwellness**

Energie im Fluss - Beseitigung von Blockaden - Körpergefühl entwickeln. Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gelockert, gedehnt und intensiv gekräftigt. Effektives Training mit individueller Korrektur. Entspannungsübungen runden die Übungsstunden ab.

**U3645 / Regina Müller**

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 13.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

**U3646 / Regina Müller**

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 13.2. / 19:10 - 20:10 / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

**U3647 / Regina Müller**

60 Plus  
**Söhrewald-Wellerode**  
Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1  
Mi. 14.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

**U3648 / Regina Müller**

**Söhrewald-Wellerode**  
Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1  
Mi. 14.2. / 19:10 - 20:10 / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

**Rückengymnastik trifft auf Coreprogramm**

Ein Training zur Stärkung des Rückens mit Elementen aus dem Core-Programm von Mark Verstegen, nach dem auch schon die Deutsche Fußballnationalmannschaft trainiert hat. Die Stabilisierung des Rumpfes (Core) als oberstes Ziel dient der Stärkung der Alltagsfitness, der Reduzierung von bestehenden Schmerzen und der Vorbeugung von vorzeitigem Verschleiß und Altern. Eine effektive Möglichkeit, mit relativ wenig Zeitaufwand die Fitness im Alltag zu fördern. Bitte eine Isomatte mitbringen.

**U3649 / Heidrun Richter-Peter**

**Vellmar-Obervellmar**  
Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Di. 13.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €

**Spezielle Gymnastikformen****Osteoporosegymnastik/Rückenschule**

Übungen für den Halte- und Bewegungsapparat unter den Gesichtspunkten der Vorbeugung, Korrektur der Fehlhaltung, Verbesserung der Beweglichkeit und der Schmerzlinderung. Bitte eine Isomatte mitbringen.

**U3651 / Heidrun Richter-Peter**

**Immenhausen**  
Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1  
Mo. 12.2. / 9:30 - 10:30 / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0561-780 326

**U3652 / Heidrun Richter-Peter**

**Immenhausen**  
Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1  
Mo. 12.2. / 10:35 - 11:35 / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0561-780326

**Osteoporosegymnastik und Rückengymnastik**

Der Schwerpunkt liegt auf knochenstärkenden Übungen in Kombination mit Muskelkräftigung für Wirbelsäule und Gelenke.

**U3653 / Sigrid Hasenöhr**

Für Frauen  
**Vellmar-Obervellmar**  
Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Fr. 23.2. / 16:00 - 17:00 / 12 Termine / 43,50 €

**U3654 / Sigrid Hasenöhr**

**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Di. 13.2. / 9:30 - 10:30 / 15 Termine / 54 €

**Osteoporose- und Beckenbodentraining**

Übungen für den Haltungs- und Bewegungsapparat, die der Vorbeugung der Osteoporose dienen, mögliche Fehlhaltungen korrigieren und die Beweglichkeit verbessern. Die Beckenbodenübungen dienen der Wahrnehmung und Stärkung des Beckenbodens und damit der Vorbeugung von Kontinenzproblemen. Mit anschaulichen und behutsam aufgebauten Übungen lernen Sie ganz nebenbei im Alltag ihren Beckenboden zu kräftigen. Je nach Wunsch kann der Schwerpunkt auf die Osteoporose- oder auf die Beckenbodengymnastik gelegt werden, wobei Sie sehen werden, dass sich die Osteoporoseübungen sehr gut mit der Anspannung des Beckenbodens verbinden lassen.

**U3655 / Bettina Ringleb**

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Di. 20.2. / 10:00 - 11:00 / 10 Termine / 42 €

**Beckenbodentraining****Aufbaukurs**

Ein gut trainierter Beckenboden wirkt vitalisierend und beugt Kreuz- und Hüftschmerzen sowie Senkungs- und Inkontinenzproblemen vor. Das wird durch Kräftigungsübungen für Becken, Bauch und Rückenmuskulatur, Haltungsschulung und viel Entspannung erreicht.

**U3657 / Daniela Bißwanger**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,  
Raum 13  
Do. 15.2. / 16:00 - 17:00 / 13 Termine / 47 €

**Faszientraining und Rückenkräftigung**

Faszien durchziehen den ganzen Körper, umhüllen Muskeln, Gelenke, Organe, sind ein Sinnesorgan für innere Spannungen und strukturellen Bewegungs- und Stoffwechsellmuster. Dieses Bindegewebenetz gezielt zu trainieren, verbessert nachhaltig die Beweglichkeit, Regeneration, Entspannung und das Körpergefühl. In mehreren Lernschritten wird der ganze Körper durchgearbeitet. Schwerpunkte sind Rücken, Schulter, Becken, Füße. Kombiniert wird die Stunde mit Rückenkräftigungs-Übungen, die besonders effektive Trainingsergebnisse bewirken.

**U3659 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Di. 13.2. / 16:15 - 17:15 / 15 Termine / 54 €

**Faszinierende Faszien**

In der Sport- und Trainingswissenschaft neu entdeckt: Faszienengewebe ist trainierbar und das am besten in ganzen Netzen und langen Ketten. Faszien umhüllen Muskeln, Gelenke und Organe, aber sie können noch viel mehr. Gemeinsam wollen wir mit und ohne Rolle und anderen Hilfsmitteln auf Entdeckungsreise durch unseren Körper gehen, unsere Flexibilität und Dynamik verbessern, Verspannungen lösen und dabei die vier Grundprinzipien des Faszientrainings anwenden. Kleingruppe. Bitte eine Isomatte mitbringen.

**U3665 / Heidrun Richter-Peter**

**Vellmar-Obervellmar**  
Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Di. 27.2. / 17:00 - 18:00 / 10 Termine / 49 €  
Anmeldung bis 20.2.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!



### Fitness

#### Crossover Fitness

Effektives Ganzkörpertraining, das durch einen Mix verschiedener Sportarten Kraft, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit und Koordination fordert und fördert. Hier kommt keine Langleweiligkeit auf. Ein abwechslungsreiches Workout zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Auf geht's!

##### **U3700 / Jennifer Rohde** **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mo. 12.2. / 20:15 - 21:15 / 15 Termine / 54 €

##### **U3701** **Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
Mi. 14.2. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine / 54 €

#### Body-Tuning

Ein Training, das zu peppiger Musik den ganzen Körper formt, die tieferliegende Muskulatur ansteuert und den inneren Schweinehund schnell überwinden lässt. Meist mit eigener Körperkraft, aber auch mit Hilfsmitteln wie Hanteln und Gymnastikbällen werden alle Muskelgruppen trainiert. Feel the beat and tune up!

##### **U3703 / Stephanie Schatka** **Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Di. 13.2. / 19:00 - 20:00 / 16 Termine / 58 €

##### **U3704 / Sophia Dobers** **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Sa. 24.2. / 11:00 - 12:00 / 11 Termine / 40 €

#### Kick'n Chill

Die Mischung macht's! Der erste Teil wechselt zwischen Kraftausdauer und athletischen Übungen. Mit hochintensiven Cardio-Kicks, Six-Pack-Power, TaeBo-Elementen und peppiger Musik trainierst du hier das gesamte Herzkreislaufsystem, die tieferliegende Core-Muskulatur, Rücken, Bauch, Brust, Arme - kurz: den gesamten Körper. Der zweite Teil widmet sich dem Cool-Down, dem ausgedehnten Stretching und Entspannungsübungen, und rundet so das absolut effektive und ausgeglichene Ganzkörper-Workout ab. Achtung! Eine solide Grundfitness muss vorhanden sein!

##### **U3705 / Salvatrice Plantera** **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 27.2. / 18:30 - 20:00 / 14 Termine / 76 €

#### FunctionalFit®

...ist ein effektives Ganzkörper-Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht, das einfach und effizient alle Fitnesskomponenten vereint. Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Schnelligkeit. Alles in nur einer Stunde. Dieses extrem mitreißende Training ermöglicht durch verschiedene Schwierigkeitsstufen, dass jedes Fitnesslevel zu Höchstleistungen gepusht wird.

##### **U3706 / Salvatrice Plantera** **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mo. 26.2. / 16:30 - 17:30 / 14 Termine / 50,50 €

#### Konditions- und Fitnessgymnastik

Ein abwechslungsreiches Ausdauertraining des Herz-Kreislauf-Systems verbunden mit Übungen zur Koordination, Mobilisation und Kräftigung der gesamten Muskulatur nach Musik.

##### **U3707 / Jutta Kilian** **Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 13.2. / 19:15 - 20:15 / 14 Termine / 50,50 €

##### **U3708 / Birgit Ewald** **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Do. 15.2. / 16:45 - 17:45 / 13 Termine / 47 €

##### **U3709 / Annette Baumann** **Für Frauen**

**Kaufungen-Niederkaufungen**  
Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10  
Mi. 14.2. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine / 54 €

##### **U3710 / Annette Baumann** **Für Frauen**

**Kaufungen-Niederkaufungen**  
Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10  
Mi. 14.2. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine / 54 €

#### Fitness light

Das wohl dosierte Herz-Kreislauf-Training erhöht Ihre Ausdauer und verbessert Ihre Kondition. Sanft und doch zielgerichtet wird in diesem Bewegungstraining Ihre Koordination, Kraft und Beweglichkeit - kurz Ihre Fitness - gesteigert. Aufwärmen und Lockern, Kräftigen und Dehnen - Ihre Muskulatur wird systematisch aufgebaut.

##### **U3711 / Jutta Kilian** **Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 13.2. / 18:00 - 19:00 / 14 Termine / 50,50 €

#### Medical Move

##### *Für Einsteiger*

Kraft, Balance, Beweglichkeit und Koordination stehen im Vordergrund. Mehrere Muskelgruppen werden gleichzeitig trainiert, Herzkreislauf aktiviert und die Gelenke mobilisiert. Es folgt ein Zusammenspiel aus Muskelkräftigung und -dehnung. "Präventiv" und "effektiv" !! Unabhängig vom Alter für alle geeignet, die aktiv etwas für sich und die eigene Gesundheit tun möchten.

##### **U3712 / Daniela Simart** **Kassel**

Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50, Turnhalle  
Mi. 14.2. / 19:45 - 20:45 / 15 Termine / 54 €

#### Problemzonen-Fitness

„Speck-Lager“ wie Bauch-Beine-Po werden fit und flott gemacht, ebenso Muskelschwachstellen, Schultergürtel und Rücken trainiert. Auf eine rückengerechte Ausführung wird viel Wert gelegt. Achtung! Es geht richtig zur Sache!

##### **U3713 / Dorothee Nitsche** **Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 12.2. / 19:00 - 20:00 / 14 Termine / 50,50 €

##### **U3714 / Dorothee Nitsche** **Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Di. 13.2. / 18:25 - 19:25 / 14 Termine / 50,50 €

##### **U3715 / Stephanie Schatka** **Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Di. 13.2. / 20:00 - 21:00 / 16 Termine / 58 €

##### **U3716 / Sophia Dobers** **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mi. 14.2. / 16:45 - 17:45 / 15 Termine / 54 €

##### **U3717 / Stephanie Schatka** **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Do. 15.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €

#### Fitness-Mix

Mobilisation und gezielte Dehnung des ganzen Körpers nach Musik. Die Muskelgruppen werden sanft trainiert, die Körperspannung aufgebaut, das Gleichgewicht geschult. Dabei kommen auch Kleingeräte wie die Body Lastic Bänder und Redondo Plus Bälle zum Einsatz. Das umfangreiche und abwechslungsreiche Workout mit gezielten Übungen für einen starken Rücken macht uns fit für den Alltag. Der abschließende Dehn- und Entspannungsteil rundet die Trainingseinheit ab und sorgt für ein entspanntes Ende.

##### **U3718 / Bärbel Meister** **Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mo. 19.2. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine / 54 €

##### **U3719 / Bärbel Meister** **Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Do. 22.2. / 19:00 - 20:00 / 14 Termine / 50,50 €

#### Drums Alive®

##### *Wochenendseminar*

Rhythmus, Bewegung und Tanz bestimmen dieses mitreißende, pulsierende Fitnessstraining. Pezzibälle werden zu Trommeln. Gestartet wird mit den Grundlagen zum Gebrauch



der Drum-Sticks. Haltung, Single- und Double-Beats, Schritte und einfache Figuren werden eingeübt. Zu fetziger Musik werden die hieraus entstandenen Phrasen verbunden bis abschließend eine kleine Choreographie „ge-tanz“ werden kann. Ein Ausdauertraining mit Kraftkomponenten, einfachen, aber dynamischen Bewegungen und pulsierendem Trommelrhythmus, das Koordination und Konzentration fördert sowie Stress abbaut.

**U3720 / Jutta Irlle**  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
 Gymnastikraum  
 Sa. 17.3. / 14:00 - 17:00  
 So. 18.3. / 12:00 - 15:00 / 30 €  
 Anmeldung bis 7.3.

### Bauch, Beine, Po & mehr

Nicht nur Bauch, Beine und Po werden trainiert, sondern auch Brust, Schultern und Rücken. Unterstützend werden Hanteln und Therabänder eingesetzt. Ein tolles Training auch für Einsteiger/innen.

**U3721 / Birgit Heinemann**  
**Kassel**  
 Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
 Mo. 12.2. / 16:45 - 17:45 / 15 Termine / 50,50 €

**U3722 / Heike Schutta**  
**Hofgeismar**  
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
 Mo. 12.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €

**U3723 / Heike Schutta**  
**Hofgeismar**  
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
 Do. 15.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €

### Fitness & Tanz

Fitnessprogramm mit tänzerischen Elementen

**U3725 / Sophia Dobers**  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
 Gymnastikraum  
 Mo. 12.2. / 17:45 - 19:00 / 14 Termine / 63 €

### Fitness-Mix

Es erwartet Sie eine Stunde voller Musik und Freude. Nach dem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus der Aerobic sowie Elemente aus dem Jazz-Dance vielfältig kombiniert. Abwechselnd können auch Übungen auf dem Stepp-Brett angeboten werden. Kräftigungs- und Dehnübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken runden das Programm ab. Ziel ist es, die eigene Fitness zu verbessern und körperlich belastbarer zu werden. Bitte eine Isomatte und evtl. Getränk mitbringen.

**U3728 / Elke Ries**  
**Bad Karlshafen**  
 Sieburg-Schule, Gallandstr. 24  
 Mi. 11.4. / 18:30 - 19:30 / 10 Termine / 36 €

**U3732 / Elke Ries**  
**Hofgeismar-Hümme**  
 Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
 Tiefenweg 12  
 Do. 12.4. / 18:30 - 19:30 / 10 Termine / 43,50 €

### Allround-Training

Effektive Ganzkörperkräftigung mit Rückenschmerzprophylaxe, gepaart mit Entspannungstechniken sowie Koordinations- und Beweglichkeitsübungen - alles gebündelt in einem ganzheitlichen Training. Die funktionellen Übungen werden an den individuellen Train-

ningszustand angepasst und ohne jegliche Geräte durchgeführt, was das eigenständige Fortführen ermöglicht. Benötigt wird lediglich eine Gymnastikmatte.“

**U3733 / Alex Hofmann**  
**Wolfhagen**  
 Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal  
 Do. 22.2. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 54 €

### Functional Training

ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Durch den hohen Anteil an großer Muskulatur, die im Functional Training eingesetzt wird, ist das Training mit 30-60 Min. sehr zeiteffizient, verbrennt viele Kalorien und verbindet verschiedene Anforderungen wie Kraft, Ausdauer, Agilität, Beweglichkeit und Schnelligkeit.

**U3734 / Stefan Schöbel**  
**Ahnatal-Weimar**  
 Helfensteinschule, Schulstr. 12  
 Mo. 12.2. / 17:15 - 18:15 / 10 Termine / 36 €

### Fit und gesund ins Alter

Ein sanftes, gelenkschonendes Trainingsprogramm für Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

**U3737 / Alex Hofmann**  
**Wolfhagen**  
 Wilhelm-Filchner-Schule, Neue Großsporth.,  
 Kurfürstenstr. 20,  
 Do. 22.2. / 20:00 - 21:30 / 14 Termine / 76 €

## Dance Workouts Zumba + Latin Fitness

### Tanzufit

Tanzufit ist ein Kursprogramm mit viel Bewegung, es fördert das Rhythmusgefühl und die Koordination. Mit viel Spaß wird die eigene Ausdauer und Kraft trainiert. Geboten werden abwechslungsreiche Choreographien mit Bewegungen aus verschiedenen Tanzstilen zu rhythmischer, mitreißender Musik. Egal wie alt oder wie fit! Tanzufit ist für alle geeignet, die Spaß und Freude an Tanz und Bewegung haben.

**U3740 / Sophia Dobers**  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
 Gymnastikraum  
 Mo. 12.2. / 19:00 - 20:00 / 14 Termine / 50,50 €



### Aroha

ist ein effektiver Gesundheitskurs im ¾ Takt. Durch ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, werden verborgene Energien freigesetzt. Zudem ist Aroha ein Fett- und Kalorienkiller. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und das Körpergefühl verbessert. Gesäß, Oberschenkel und Bauch werden gefestigt, dabei aber Gelenke geschont und Muskelverspannungen und Stress abgebaut. Speziell für den Kurs komponierte Musik lässt eine besondere Atmosphäre während des Trainings entstehen, die Emotionen anspricht.

Sie können ohne Vorkenntnisse sowie in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen.

#### U3741 / Nicole Andernach

##### Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 20.2. / 17:00 - 18:00 / 10 Termine / 41 €

### PowerMoves

Trainiere deinen ganzen Körper und deine Ausdauer, stärke dein Herz-Kreislauf-System und erlebe so ein Gefühl von PARTY! Ohne komplizierte Choreografie, mit leichten Grundschritten tanzen wir uns fit - querbeet durch alle Pop-Rock-Latin-Jazz-Genres. Achtung: Es geht richtig zur Sache!

#### U3742 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 14.2. / 16:45 - 17:45 / 15 Termine / 54 €

#### U3743 / Sophia Dobers

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Sa. 24.2. / 12:15 - 13:15 / 11 Termine / 40 €



### Zumba®

Sehr wirksames Fitnesstraining mit Choreografien zu lateinamerikanischer Musik. Von der Salsa bis zum Cha-Cha-Cha, unterschiedlichste Tänze sind Grundlage von Intervall-Trainingseinheiten, die die Koordination fördern und den Körper kräftigen. Das alltägliche Fitnessprogramm ist eine Party! Spontan, impulsiv....und macht einfach Spaß!

#### U3744 / Deborah Weißer

##### Kassel

Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle  
Mo. 12.2. / 20:00 - 21:00 / 14 Termine / 50,50 €

#### U3746 / Tina Grams

##### Wolfhagen

Stadthalle, Kurfürstenstr. 22  
Di. 6.2. / 18:45 - 19:45 / 12 Termine / 43,50 €

#### U3753 / Devi Lange

##### Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a  
Mo. 12.2. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung bis 5.2.

### Zumba® Gold

Sie zählen sich zu den „länger aktiv Junggebliebenen“, lieben lateinamerikanische Rhythmen, Bewegung und Tanz? Hier wird Ihnen ein Ganzkörpertraining geboten, das Ihren Fitnessstand behutsam und bedächtig aufbaut, ihre Koordination und Kondition nachhaltig verbessert und Ihr Bewegungsspektrum erweitert. Auch nach Verletzungen, bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Übergewicht ist dieses einfühlsame Training für Sie geeignet. Lassen Sie sich entführen in eine wohltuende Mischung mitreißender tänzerischer Lebensfreude und systematischen Fitnesstrainings!

#### U3747 / Sonja Rohde

##### Immenhausen

Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hessenweg 16  
Mi. 14.2. / 19:30 - 20:30 / 10 Termine / 36 €

#### U3748 / Devi Lange

##### ab 50 Jahren

##### Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a  
Mo. 12.2. / 17:30 - 18:30 / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung bis 5.2.

### Zumba®

#### Grund- und Aufbaukurs

Sehr wirksames Fitnesstraining mit Choreografien zu lateinamerikanischer Musik. Von der Salsa bis zum Cha-Cha-Cha, unterschiedlichste Tänze sind Grundlage von Intervall-Trainingseinheiten, die die Koordination fördern und den Körper kräftigen. Das alltägliche Fitnessprogramm ist eine Party! Spontan, impulsiv....und macht einfach Spaß!

#### U3751 / Lisa Hampe

##### Hofgeismar

Brüder-Grimm-Schule, Glasbau, Würfeltumstr. 9  
Do. 15.2. / 18:00 - 19:00 / 10 Termine / 36 €

Gesundheit in besten Händen





Die Gesundheitskasse.

FÜR EIN GESUNDES  
LEBEN VOLLER  
ENERGIE

Dafür sind wir AOK.

Die hessischen Volkshochschulen und die AOK Hessen arbeiten in der Gesundheitsförderung zusammen.

Finanzielle Beteiligung für AOK-Versicherte an anerkannten Kursen:  
 ● Bewegung ● Ernährung ● Entspannung/Stressbewältigung  
 ● Raucherentwöhnung

www.aok.de/hessen      www.vhs-in-hessen.de



**U3752 / Franziska Bertram  
Vellmar-Obervellmar**

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Do. 15.2. / 19:30 - 20:30 / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis 8.2.

**Strong by Zumba®**

Ist ein hochintensives Intervalltraining. Kraftvolle, lebendige Rhythmen begleiten das Cardio- und Muskeltraining, bei dem Sie einen Gang höher schalten müssen. Das Gruppen-Fitnessprogramm hat nichts mit dem ursprünglichen tänzerischen Zumba® Fitness zu tun. Mit Tempo und kraftvollen Beats trainieren Sie die Leistung, Kraft, Ausdauer und die Beweglichkeit der Muskeln und das Herz-Kreislauf-System. Bei diesem Programm - egal ob Beginner oder Fortgeschrittene - kommen alle mit. Ihnen werden Alternativen angeboten, so dass jeder an sein persönliches Limit kommt. Bitte eine Isomatte mitbringen.

**U3754 / Maysoon Lange  
Vellmar-Obervellmar**

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Di. 13.2. / 18:30 - 19:30 / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis 8.2.

**Latin Fitness 50 +**

Sie zählen sich zu den „länger aktiv Junggebliebenen“, lieben lateinamerikanische Rhythmen, Bewegung und Tanz? Hier wird Ihnen ein Ganzkörpertraining geboten, das Ihren Fitnessstand behutsam und bedächtig aufbaut, ihre Koordination und Kondition nachhaltig verbessert und Ihr Bewegungsspektrum erweitert. Auch nach Verletzungen, bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Übergewicht ist dieses einfühlbare Training für Sie geeignet. Lassen Sie sich entführen in eine wohltuende Mischung mitreißender tänzerischer Lebensfreude und systematischem Fitnesstrainings!

**U3755 / Stefanie Früchtenicht  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Fr. 16.2. / 10:45 - 11:45 / 15 Termine / 54 €

**U3756 / Stefanie Früchtenicht  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Fr. 16.2. / 11:45 - 12:45 / 15 Termine / 54 €

**Latin + Salsa Fitness**

Intensives Aufwärmtraining bei lateinamerikanischen Rhythmen, Erlernen von Schrittkombinationen des Salsa und Latin-Style. Gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen für Rücken- und Rumpfmuskulatur zur Stabilisierung des Halteapparates. Für Tanzbegeisterte, die eine Mischung aus lustvollem Salsa und Entspannung lieben.

**U3758 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Mi. 14.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €

**U3759 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal  
Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Do. 15.2. / 15:30 - 16:30 / 13 Termine / 47 €

**U3760 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Fr. 16.2. / 16:00 - 17:00 / 15 Termine / 54 €

**Bodyforming/ Aerobic**

**Body Workout**

Am Ende eines Tages nochmal richtig auspowern....Schweiß statt Sofaschwere, Glückshormone statt Lethargie. Das effektive Ganzkörpertraining zu angesagter, mitreißender Musik kräftigt die Muskulatur, strafft das Bindegewebe, steigert die Ausdauer, regt den Fettstoffwechsel an und formt so die Figur. Genieß den Spaß an Bewegung und fühl Dich rundum wohl!

**U3767 / Daniela Simart  
Kassel**

Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50,  
Turnhalle  
Mi. 14.2. / 18:45 - 19:45 / 15 Termine / 54 €

**Body DanceWorld**

HipHop, Salsa, Bachata, Merengue, Cha-Cha-Cha und Bauchtanz. Tänzerisch, mit Spaß und Gefühl wird der Körper trainiert. Der Einsatz kleinerer Gewichte unterstützt den Muskelaufbau. 50% Tanz + 50% Aerobic kurbeln den Kalorienverbrauch an und machen einfach glücklich!

**U3769 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Fr. 16.2. / 17:00 - 18:00 / 15 Termine / 54 €

**Bodyshaping**

Figurformung mit Pfiff - Straffung der Problemzonen. Um Bauch, Beine, Po sowie Oberarme und Rücken zu kräftigen und in Form zu bringen, werden auch diverse Handgeräte gezielt eingesetzt. Aufwärmphase mit super Musik.

**U3771 / Birgit Heinemann  
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 14.2. / 11:00 - 12:00 / 15 Termine / 54 €

**Fatburning**

Ihre Fettverbrennung wird durch gezieltes Ganzkörpertraining und kleine Choreographien angeregt. Mit Handgeräten wie Tubes und Harteln werden alle Muskelgruppen gestylt und gekräftigt. Und mit Aerobic-Musik macht das auch noch Spaß!

**U3772 / Birgit Heinemann  
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 14.2. / 17:00 - 18:00 / 15 Termine / 54 €

**Body Styling**

Gezieltes Fatburning durch effektives Ganzkörpertraining nach peppiger Musik. Durch abwechslungsreiche Übungen, auch mit diversen Handgeräten, werden alle Muskelpartien (Bauch, Beine, Po, Arme, Brust) angesprochen und gestylt. Ein rundum gutes Bodyfeeling ist das Resultat. Nicht warten! Mitmachen!

**U3773 / Dorothee Nitsche  
Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 12.2. / 17:45 - 18:45 / 14 Termine / 50,50 €

**U3774 / Martina - Beate Seidel  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Mi. 14.2. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine / 54 €

**Salsa Aerobic**

Motivierendes Ganzkörpertraining zu lateinamerikanischen Rhythmen. Nach kurzem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus dem Salsa und Latin Dance mit Aerobic-elementen vielfältig kombiniert. Ein entspannendes Cool-Down beendet die Stunde.

**U3777 / Stephanie Schatka  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Do. 15.2. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine / 54 €

**Bodyforming**

Ganzkörpertraining speziell für Bauch, Beine, Po, Brust, Rücken und Schultergürtel. Muskelstraffung durch gezielte Kräftigungsübungen, mit und ohne Handgeräte, aber immer mit Spaß und Musik. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Alle Übungen werden gelenkschonend und rückengerecht ausgeführt. Bitte ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

**U3778 / Petra Bublak  
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Do. 15.2. / 17:30 - 18:30 / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis 9.2.

**Fatburner - Bodyforming**

Das effektive Körpertraining mit Musik und kleinen Choreographien kurbelt enorm die Fettverbrennung an und strafft gleichzeitig die Figur - ohne Schnaufen und aus der Puste zu kommen - aber mit viel Schwitzen und Spaß. Bitte ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

**U3779 / Petra Bublak  
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Do. 15.2. / 18:35 - 19:35 / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis 9.2.



### Energy Dance®

#### Energy Dance® Herz-Kreislauftraining

Mit dieser grundlegend neuen Methode werden Sie mühelos in abwechslungsreiche Bewegung geführt, fließend und leicht, ohne Choreographie und ohne Takte zählen zu müssen. Wie von selbst trainieren Sie dadurch ihr Herz-Kreislaufsystem. Anschließend kräftigen wir Ihre Muskulatur auf der Matte und dehnen sie gezielt. So gewinnen Sie neue Lebensenergie.

##### U3784 / Birgit Schließer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Do. 15.2. / 20:00 - 21:00 / 10 Termine / 36 €

##### U3785 / Doris Taskesen Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mo. 5.2. / 16:20 - 17:50 / 15 Termine / 81 €

##### U3786 / Doris Taskesen Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mo. 5.2. / 17:55 - 19:25 / 15 Termine / 81 €

##### U3787 / Doris Taskesen Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mo. 5.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 81 €

##### U3788 / Doris Taskesen Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Do. 1.2. / 8:30 - 10:00 / 15 Termine / 81 €

### Schwimmen und Aqua-Fitness

→ Schwimmen für Babys und Kleinkinder mit ihren Eltern siehe Seite...  
Schwimmen für Kinder, siehe Seite 145

#### Wie ein Fisch im Wasser

Es ist nie zu spät, schwimmen zu lernen! Lernen Sie, mit dem Element Wasser angstfrei umzugehen, die Scheu vor dem „Tiefen“ zu verlieren, sich vom Wasser tragen zu lassen, und genießen Sie das Gefühl von Leichtigkeit - ob beim Brust-, Rückenschwimmen oder beim Kraulen.

##### U3800 / Veronika Humburg Schwimmlernkurs für Erwachsene

**Hofgeismar**  
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Di. 30.1. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel.: 05671-50 00 79 und 05671-8 18 13.  
+ Eintritt Hallenbad



Foto: Albrecht E. Arnold/pixelio.de

#### Schwimmen für Frauen

##### „Trau dich!“

Sich spielerisch ans Wasser gewöhnen und Schritt für Schritt mit diesem Element vertraut werden. Bitte eine Bademütze mitbringen. Gruppengröße 8 - 10.

##### U3807 / Janna Kunde Kassel

Wilhelmsgymnasium, Kunoldstr. 51, Schwimmbad  
Do. 15.2. / 15:00 - 16:00 / 13 Termine / 52 €

#### Sommerschwimmschule - richtig Kraulschwimmen lernen

##### Aufbaukurs

Wer Kraulschwimmen kann, kommt nicht nur im Wasser schneller voran, es wird auch die Bewegungsfähigkeit des Schultergürtels intensiv trainiert. Neben der Vertiefung der für das Kraulschwimmen notwendigen Techniken wird der sportliche Aspekt in den Vordergrund gerückt. Die fünf weiteren Kurstermine werden nach Absprache festgelegt.

##### U3802 / Andreas Reitmaier Habichtswald-Ehlen

Erlebnisbad Habichtswald  
Mo. 4.6. / 18:30 - 19:15 / 6 Termine / 28 €  
Anmeldeschluss 18.5.  
+ Eintritt in das Erlebnisbad

#### Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist ein mit Musik durchgeführtes Ganzkörperprogramm im Tiefwasser und Flachwasser zur Förderung der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit sowie der Koordination. Der Auftrieb im Wasser macht das Aqua-Fitnessstraining besonders gelenkschonend und entlastet die Wirbelsäule.

##### U3810 / Sharon Welker Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Mo. 12.2. / 17:30 - 18:15 / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis 5.2.  
+ Eintritt Hallenbad

##### U3811 / Sharon Welker Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Mo. 12.2. / 18:20 - 19:05 / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis 5.2.  
+ Eintritt Hallenbad

##### U3812 / Sharon Welker Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Mo. 12.2. / 19:10 - 19:55 / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis 5.2.  
+ Eintritt Hallenbad

##### U3813 / Sharon Welker Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Mo. 12.2. / 20:00 - 20:45 / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis 5.2.  
+ Eintritt Hallenbad

##### U3814 / Haynalka Monostri Gerane Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Di. 13.2. / 17:30 - 18:15 / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis 5.2.  
+ Eintritt Hallenbad

##### U3815 / Haynalka Monostri Gerane Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Di. 13.2. / 18:20 - 19:05 / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis 5.2.  
+ Eintritt Hallenbad

##### U3816 / Tatjana Keilert Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Di. 13.2. / 19:10 - 19:55 / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis 5.2.  
+ Eintritt Hallenbad

##### U3817 / Tatjana Keilert Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Di. 13.2. / 20:00 - 20:45 / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis 5.2.  
+ Eintritt Hallenbad

##### U3818 / Ute Mader Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Mi. 14.2. / 19:00 - 19:45 / 12 Termine / 51 €  
Anmeldung bis 5.2.  
+ Eintritt Hallenbad

##### U3819 / Ute Mader Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Mi. 14.2. / 19:45 - 20:30 / 12 Termine / 51 €  
Anmeldung bis 5.2.  
+ Eintritt Hallenbad

#### Wassergymnastik

Kräftigende und ausgleichende Gymnastik im Wasser zur Verbesserung der körperlichen Befindlichkeit und des Lebensgefühls.



**U3820 / Ulla Troe**

**Kassel**  
Auebad, Auedamm 21  
Fr. 16.2. / 11:15 - 12:00 / 14 Termine / 56,50 €  
+ Eintritt Schwimmbad

## Gesundheitswandern / Nordic Walking / Lauftraining

**Gesundheitswandern in und um Kassel***Wellness für Körper, Geist und Seele*

Gesundheitswandern verbindet gesundheitsförderndes Wandern mit ausgewählten Fitnessübungen und Geselligkeit.

Gemeinsam wandern Sie unter Anleitung einer zertifizierten Gesundheitswanderführerin, verweilen an besonders schönen Plätzen und führen dort spezielle Übungen aus der Physiotherapie durch, um die Koordination, Kraft, Ausdauer und die eigene Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Die Wanderungen finden nach vorheriger Absprache an unterschiedlichen Orten in und um Kassel statt. Gesundheitswandern ist für alle, die körperlich fit bleiben wollen, Spaß am Miteinander haben und Natur hautnah erleben möchten.

**U3830 / Christel Manderbach, Zertifizierte Gesundheitswanderführerin**

**Kassel**  
Treffpunkt: Auepark, Eingang Eissporthalle  
Di. 3.4. / 10:00 - 12:15 / 6 Termine / 65 €  
Anmeldung bis 19.3.

**Nordic Walking**

Mit diesem Ganzkörperbewegungsprogramm schulen Sie Koordination, Ausdauer und Kraft. Bis zu 90 % der gesamten Körpermuskulatur können bei korrekter Ausführung angesprochen werden. Der Stoffwechsel und das Herzkreislaufsystem werden angeregt. Geeignet für Menschen aller Altersklassen und Fitnessstände. Stöcke werden zur Verfügung gestellt.

**U3839 / Harald Ehrhardt Baunatal-Großenritte**

Wasserwerk, Trineweg  
Mi. 11.4. / 18:00 - 19:30 / 8 Termine / 50,50 €  
Anmeldung bis 26.3.

**Frauen-Lauftreffs**

Qualität statt Quantität! Im Vordergrund steht die Verfeinerung der Lauftechnik, die gemeinsam in Form von Lauf-ABC und verschiedenen Fahrtspielen trainiert wird. Gelaufen wird im „Schuddeltempo“, so schnell, wie es geht, und so langsam, wie es braucht, um sich dabei noch unterhalten zu können. Für alle Frauen, die 10 Minuten durchlaufen können und ungern allein laufen.

**U3852 / Lisa Wahl**

Für Einsteigerinnen  
**Kassel**  
Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.  
Mi. 14.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 81 €

**U3854 / Claudia Kisling**

Aufbaukurs  
Für alle die 30 Minuten durchlaufen können.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Treffpunkt: Haupteingang  
Mo. 5.3. / 18:00 - 19:30 / 11 Termine / 60 €

**Männer-Lauftreff**

Jetzt laufen Sie wieder! Hier treffen sich nicht die durchtrainierten Laufcracks, sondern Männer, die mit einem moderaten Lauftraining in netter Gesellschaft ihre Fitness verbessern möchten. Ausdauer und Kondition werden sanft gesteigert, das Körpergefühl zunehmend verbessert. Aufwärmen, laufen, gehen, strecken. Zusammen laufen, zusammen ankommen, Freude an Bewegung!

**U3856 / Thomas Breuer**

**Kassel**  
Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.  
Mi. 11.4. / 17:00 - 18:30 / 10 Termine / 54 €

**Lauftreff***Ziel Halbmarathon*

Wer bereits 45 - 60 Minuten läuft, auch mal mit der Teilnahme an einem Halbmarathon liebäugelt, noch Feinschliff beim Laufen benötigt und durch das gemeinsame Training seine Motivation erhalten möchte, ist hier absolut richtig! Lauf-ABC und Fahrtspiele lockern das Training auf. Wechselnde Treffpunkte und Laufrouen werden im Kurs abgesprochen.

**U3857 / Nadine Koch**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Treffpunkt: Haupteingang  
Do. 15.2. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 65 €

## Sport

**Tennis-Fitness***Tennisplatz statt Fitness-Studio!*

Spezielle Übungen für Kondition, Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbunden mit viel Tennisspiel. Die ideale Vorbereitung für die Tennissaison. Schläger, Schuhe und Bälle können auch vor Ort ausgeliehen werden. Auch für Tennisanfänger geeignet.

**U3860 / Manfred Dockhorn, DTB-B und zertifizierter Tennis-Cardio Trainer Vellmar**

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62  
Sa. 24.2. / 12:30 - 14:00 / 10 Termine / 120 €  
incl. Platzgebühr

**OutdoorBodyPower**

Raus aus der Comfort-Zone! Bestform ist angesagt!  
Nach einem kurzem WarmUp geht es direkt

über zu verschiedenen Cardio- und Kräftigungsübungen aus dem High-Intensive-Interval-Training (H.I.I.T.) wie z.B. Tabata, Freeletics oder Outdoor-Circle mit funktionellen Ganzkörper-Kraftausdauerübungen. Cooldown und Stretching beschließen das Intensivprogramm. Jetzt wirst du auf jeden Fall wissen, was du getan hast :-)

**U3862 / Jennifer Rohde**

**Kassel**  
Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.  
Mo. 5.3. / 18:45 - 19:45 / 15 Termine / 54 €

**U3863 / Lisa Wahl**

**Kassel**  
Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.  
Di. 10.4. / 17:00 - 18:00 / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis 31.3.

**U3864 / Jennifer Rohde**

**Kassel**  
Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.  
Mo. 2.7. / 18:45 - 19:45 / 9 Termine / 32,50 €

**Muskelaufbau an Geräten für Senioren von 50 - 100**

Anleitung und Beratung bei individueller Trainingsgestaltung, um dem natürlichen Muskelabbau und der Osteoporose im Alter entgegenzuwirken sowie Lebensqualität und Wohlbefinden zu fördern.

**U3867 / Rolf Blauert**

**Kassel**  
Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5  
Di. 13.2. / 9:00 - 10:00 / 15 Termine / 54 €  
+ Nutzung der Geräte 25 € an Kursleiter

**U3868 / Rolf Blauert**

**Kassel**  
Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5  
Di. 13.2. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine / 54 €  
+ Nutzung der Geräte 25 € an Kursleiter

**U3869 / Rolf Blauert**

**Kassel**  
Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5  
Do. 15.2. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine / 54 €  
+ Nutzung der Geräte 25 € an Kursleiter

**Spinning - Grund- und Aufbaukurs**

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling (Fahrradfahren) zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Gesamtkondition. Bitte feste Turnschuhe, Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

**U3870 / Olaf Käding**

**Espenau**  
Fitness- und Wellnessstudio Multipoint, Heinestr. 4  
Do. 22.2. / 19:00 - 20:00 / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis 12.2.  
+ Raum- und Gerätenutzung: 20 €



### Indoor-Cycling

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Kondition.

**U3871 / Rolf Blauert  
Kassel**

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5  
Fr. 16.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €  
+ Nutzung der Geräte 25 € an Kursleiter

### Vom Federball zum Badminton

*Grund- und Aufbaukurs*

*Spaß an der Bewegung*

Sie erlernen die Grundschrifttechniken und werden hingeführt zum Sportspiel (Einzel/ Doppel/ Mixed).  
Badmintonschläger und -bälle werden zur Verfügung gestellt.

**U3875 / Mario Bär  
Lohfelden**

Söhreschule, Lange Str. 51  
Mo. 12.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 54 €

**U3876 / Stefan Pless  
Lohfelden**

Söhreschule, Lange Str. 51  
Mo. 12.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 54 €

### Inline-Skating

*Grundkurs*

*Tagesseminar*

Ein Theorie- und Praxisworkshop für alle, die Inline-Skating von Grund auf erlernen möchten, von Fahrtechniken wie Umsteigen, Kurven fahren, Slalom, rückwärts fahren bis zu Bremstechniken und dem richtigen Fallen. Erforderlich sind Inline-Skates mit montierter Fernbremse und kompletter Schutzbekleidung. Der Kurs findet auch bei Regen bzw. schlechtem Wetter statt (im OTC). Treffpunkt ist immer der Besucherparkplatz an der Hauptwache.

**U3880 / Harald Ehrhardt**

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene  
**Baunatal-Altenbauna**  
VW-Werk, Hauptwache, Rudolf-Leiding-Platz 1  
Sa. 5.5. / 10:00 - 13:00 / 18 €  
Anmeldung bis 23.4.

### Rudern auf der Fulda

*Einführung*

*Wochenendseminar*

Rudern ist eine aus gesundheitlicher Sicht empfehlenswerte Sportart. Neben dem Naturerlebnis und dem Spaß in der Gruppe ist es eine Ausdauersportart, die Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel positiv beeinflusst. In Großbooten werden die Grundlagen des Ruderns für Jung und Alt vermittelt.

**U3885 / Stefan Pless  
Kassel**

Bootshaus Wilhelmshaus, Auedamm 25  
Fr. 20.4. / 15:15 - 19:15  
Sa. 21.4. / 10:00 - 15:00  
2 Termine / 44 €  
Anmeldung bis 9.4.

**U3886 / Stefan Pless  
Kassel**

Bootshaus Wilhelmshaus, Auedamm 25  
Fr. 4.5. / 15:15 - 19:15  
Sa. 5.5. / 10:00 - 15:00  
2 Termine / 44 €  
Anmeldung bis 23.4.

**U3887 / Stefan Pless  
Kassel**

Bootshaus Wilhelmshaus, Auedamm 25  
Fr. 25.5. / 15:15 - 19:15  
Sa. 26.5. / 10:00 - 15:00  
2 Termine / 44 €  
Anmeldung bis 23.4.

### Bogenschießen

*Einsteigerkurs*

Wer hat sich schon einmal vorgestellt, die Kunst des Bogenschießens zu erlernen? Mit diesem Kurs bekommt man einen kompletten Einstieg in den Bogensport. Bogenschießen fördert die Konzentration und das körperliche Wohlbefinden; es stabilisiert den Bewegungsapparat und unterstützt die körperliche und psychische Fitness. Empfohlen werden eng anliegende Oberbekleidung und bequeme feste Schuhe. Je nach Wetterbedingungen wird drinnen oder draußen geschossen. Bögen und Material werden gestellt, können aber auch mitgebracht werden.

**U3890 / Wolfgang Pippert**

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene  
**Fuldatal-Ihringshausen**  
Schützenverein, Grebenstr. 50  
Di. 20.3. / 17:30 - 19:30 / 10 Termine / 47 €  
Anmeldung bis 12.3.  
+ Materialleihgebühr: 6 €

## Kochen

### Ayurvedische Kochkunst und Ernährung

*Köstlich - vegetarisch - nahrhaft*

*Tagesseminar*

In verständlicher Form werden Ihnen die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung vermittelt sowie Tips gegeben zum Abbau von Stoffwechselschlacken und zu allgemeinen ayurvedischen Essensempfehlungen. Sie entdecken und lernen, wie Butterreinfett, Ghee, ein Lebenselixier des Ayurveda, zubereitet werden. Gewürze wie z.B. Kreuzkümmel, Kardamon oder Ingwer werden mit dem Ghee angeröstet, so dass sich die volle Heilkraft der Gewürze und ein köstliches Aroma entfalten kann.

Weiterhin lernen Sie Chutney kennen, eine süß-sauer-scharfe Beilage aus frischem Obst und Gemüse und Dal. Dal und andere Hülsenfrüchte sind nicht nur ein großartiger Ersatz für Fleisch, sondern auch pikant und nahrhaft. Ebenso wird ein Gemüsegericht, eine Süßspeise und Lassi, ein Joghurtgetränk zubereitet.

**U3906 / Franz Homann  
Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Di. 8.5. / 17:45 - 21:30 / 16 €  
Anmeldung bis 30.4.  
+ Lebensmittelumlage

### Ayurvedische Frühjahrsküche

*Tagesseminar*

Das ayurvedische Frühjahrsessen dient der Reinigung des Körpers und der Gewichtsreduktion. Es hilft dem Körper bei der Bekämpfung von Allergien, da es das Immunsystem unterstützt. Sie lernen die sechs Geschmacksrichtungen und die fünf Elemente bei der Zubereitung des ayurvedischen Essens kennen.

**U3907 / Arjan Pal Singh  
Hofgeismar**

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Sa. 17.3. / 11:00 - 16:15 / 22 €  
Anmeldung bis 9.3.  
+ Lebensmittelumlage

### Power-Food

*Gesunde Küche für Genießer*

Frische Zutaten aus dem großen Angebot der Frühjahrsfrüchte und Sommergemüse stehen im Mittelpunkt. Wir verarbeiten sie zu leckeren, unkomplizierten und alltagstauglichen Menüs. Jeder Kursabend steht unter einem anderen Motto. Manchmal wird vegetarisch gekocht, an anderen Abenden gehören Fisch und Fleisch zum Speiseplan. Mal bleiben wir kulinarisch in einer Region Deutschlands, mal „reisen“ wir ans Mittelmeer, nach Asien oder in einen anderen Teil der Welt. Auch ein Oster-Festmenü wird dabei sein. Geboten wird leichte und vitale Küche, aber vor allem viel Spaß am gemeinsamen Kochen und Genießen.  
Vierzehntägig

**U3908 / Susanne Conrad-Schenker  
Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mo. 5.3. / 18:30 - 21:30 / 5 Termine / 54 €  
Anmeldung bis 26.2.  
+ Lebensmittelumlage

### Es darf auch mal Fett sein

...denn unser Körper benötigt Fette! Wir lernen die unterschiedlichen Fettarten und deren Verwendungsvielfalt kennen. Salate, Kurzgebratenes und Süßspeisen, alles ist dabei! Am zweiten Kurstermin widmen wir uns den versteckten Fetten; Käse, Fisch und Fleisch kommt zur Verarbeitung.

**U3909 / Karl-Heinz Alvarez-Prieto  
Hofgeismar**

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Do. 19.4. / 18:00 - 21:00  
Do. 26.4. / 18:00 - 21:00  
2 Termine / 25,50 €  
Anmeldung bis 9.4.  
+ Lebensmittelumlage



## Männerwirtschaft

### Tagesseminar

Wir sind unter uns! Ein Kochkurs ausschließlich für Männer. Wir beginnen mit einem bunten Blattsalat mit Putenröllchen, bereiten dann einen Krustenbraten vom Schweineschinken mit Ofengemüse und Malzbiersoße zu und runden unser Menü mit Arme Ritter sowie Nutella & frischen Früchten ab.

### U3910 / Karl-Heinz Alvarez-Prieto Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Do. 12.4. / 18:00 - 21:00 / 12,50 €  
Anmeldung bis 23.3.  
+ Lebensmittelumlage

## 1, 2, 3 und fertig! - Teil 3: neue Rezepte

### Schnelle und leichte Küche

Wir kochen leichte Gerichte: Leicht und schnell zuzubereiten für Kochanfänger und Eilige im Alltag. Aber auch leicht im Sinne: gut für Wohlfühlfigur und zum Abnehmen geeignet. Jedes Gericht besteht aus max. 3 Zutaten, die frisch eingekauft werden. Alle übrigen stammen aus einem überschaubaren Grundvorrat, der länger haltbar ist. „1, 2, 3 - ran an die Töpfe“!

### U3911 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM) Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mi. 6.6. / 18:00 - 21:30 / 2 Termine / 25,50 €  
Anmeldung bis 28.5.  
+ Lebensmittelumlage

## Die kleine Kunst des Kochens - von einfach bis raffiniert

### Tagesseminar

Nicht nur Frauen auch Männer sind herzlich eingeladen, die „kleine Kunst“ des Kochens zu erlernen. Einfache, aber auch raffinierte Gerichte werden zubereitet. Trauen Sie sich, es ist wie mit dem Autofahren: Übung macht den Meister. Auf Wunsch kann der Kurs fortgesetzt werden.

### U3912 / Bärbel Schaake

**Wolfhagen-Gasterfeld**  
Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)  
Sa. 21.4. / 11:00 - 14:00 / 12,50 €  
Anmeldung bis 13.4.  
+ Lebensmittelumlage

## Schnelle, gesunde Küche

Pasta ist, wenn es mal wieder schnell gehen muss, sehr beliebt. Aber es muss nicht immer Spaghetti Bolognese sein. Wir kochen verschiedene Pastagerichte und unterschiedliche Varianten von Aufläufen. Schnell, gesund und lecker.

### U3913 / Karl-Heinz Alvarez-Prieto Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Mo. 9.4. / 18:00 - 21:00  
Mo. 16.4. / 18:00 - 21:00  
2 Termine / 25,50 €  
Anmeldung bis 23.3.  
+ Lebensmittelumlage

## Osterbrunch

### Tagesseminar

Gemütliches Beisammensitzen mit Familie und Freunden. Das gelingt, wenn Sie gut vorbereitet sind. Von der Hühnerzitrone-Suppe und der Lachsrolle über den Frühlingsalat und dem selbstgebackenen Baguette bis zum edlen Dessertvergnügen bietet dieses Osterbuffet alles, was das Herz begehrt.

### U3914 / Bärbel Schaake Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)  
Do. 15.3. / 17:30 - 20:30 / 13,50 €  
Anmeldung bis 5.3.  
+ Lebensmittelumlage

## Festliches Menü zu Ostern

### Tagesseminar

Jetzt kann der Besuch kommen! Wir kochen ein leckeres 3-Gänge Menü zum Nachkochen für die Osterfeiertage. Vorweg ein raffinierter und leichter Legionärs-Salat, zum Hauptgang verarbeiten wir eine Lammkeule und als Dessert gibt es Flamingo-Windbeutel.

### U3915 / Karl-Heinz Alvarez-Prieto Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Do. 15.3. / 18:00 - 21:00 / 12,50 €  
Anmeldung bis 5.3.  
+ Lebensmittelumlage

## Köstliches kochen und tafeln im historischen Bahnhof Hümme

### Festagsmenü zu Ostern

### Tagesseminar

Ostern naht und wir bereiten uns mit einem Festmenü zum Nachkochen vor. Wir beginnen unser Menü mit einem raffinierten Paprikasüppchen mit Orangensaft, bereiten dann geschmortes Osterlamm mit cremigem Rahmgemüse und Kartoffelplätzchen zu und enden unser Festmenü mit Crêpes mit Haselnuss-Mousse und Schokoladensauce. Anschließend genießen wir die Köstlichkeiten bei Kerzenschein an einem liebevoll gedeckten Tisch.

### U3916 / Karl-Heinz Alvarez-Prieto Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2  
Sa. 3.3. / 16:00 - 20:00 / 16 €  
Anmeldung bis 23.2.  
+ Lebensmittelumlage

## Spargelsaison

### Tagesseminar

Spargel zählt zu den beliebtesten Gemüsearten. Nicht nur weißer Spargel, sondern auch grüner Spargel ist sehr schmackhaft. Wir verarbeiten grünen Spargel zu einem Salat und gönnen uns als Hauptgericht Tagliatelle mit Lachs und Spargel in cremiger Hollandaise. Selbstverständlich lernen wir auch eine klassische Sauce Hollandaise zuzubereiten.

### U3917 / Karl-Heinz Alvarez-Prieto Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Mo. 28.5. / 18:00 - 21:00 / 12,50 €  
Anmeldung bis 14.5.  
+ Lebensmittelumlage

## Spargelsaison - Spargelvielfalt

### Tagesseminar

Wir beginnen mit Spargel im Schinkenmantel als Vorspeise. Dann bereiten wir ein Spargel-Lachs-Gratin mit Kartoffelsahne zu und verwöhnen unseren Gaumen zum Schluss mit einem verführerischen Milchreis-Gratin.

### U3918 / Karl-Heinz Alvarez-Prieto Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2  
Sa. 5.5. / 16:00 - 20:00 / 16 €  
Anmeldung bis 23.4.  
+ Lebensmittelumlage

## Köstliche Sommerzeit

### Tagesseminar

Frische, leichte Rezepte für unbeschwerte Sommertage im Grünen, im Garten und auf dem Balkon.

### U3919 / Edelgard Geitz Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)  
Do. 7.6. / 17:30 - 20:30 / 17 €  
Anmeldung bis 18.5.  
+ Lebensmittelumlage

## Internationale Küche

## So is(s)t die Welt

Reisen Sie kulinarisch rund um unseren Globus! Machen Sie kulinarische Station und entdecken Sie die landestypischen Besonderheiten. Den Reiseweg bestimmen Sie mit.

### U3920 / Thomas Gerecke

**Baunatal-Großenritte**  
Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Do. 15.2. / 18:00 - 21:00 / 5 Termine / 54 €  
+ Kosten für Lebensmittel an Kursleitung

## Vegetarisch genießen: Neue Rezepte aus aller Welt

Es gibt viele gute Gründe, immer öfter kein Fleisch oder Fisch zu essen. Dazu gehören z.B. gesundheitliche Aspekte, ökologische Nachhaltigkeit oder Tier- bzw. Klimaschutz. Das heißt jedoch nicht, dass man auf genussvolle Speisen verzichten muss. Im Gegenteil! Lernen Sie wieder neue aromatische Rezeptideen aus aller Welt kennen.

### U3921 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM)

**Baunatal-Großenritte**  
Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mi. 7.3. / 18:00 - 21:30 / 2 Termine / 25,50 €  
Anmeldung bis 26.2.  
+ Lebensmittelumlage



### Kulinarische Reise durch's Mittelmeer

Ob Tapas oder Antipasti, kräuterbetonte Gerichte, klassische saisonale Gemüsezubereitungen, bäuerliche Küche oder landestypische Exportschlager: Gönnen Sie sich den mediterranen, wohligen Vorgeschmack auf einen sonnigen Urlaub.

**U3922 / Thomas Gerecke**

**Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Do. 17.5. / 18:00 - 21:00 / 5 Termine / 54 €

Anmeldung bis 10.5.

+ Kosten für Lebensmittel an Kursleitung

### Authentische italienische Küche - leicht und schmackhaft zubereitet

**Kurs 18**

**Tagesseminar**

Italienische Esskultur ist unerschöpflich; jede Region hat ihre Rezepte und so können sie in diesem Kurs wieder feine Gaumenfreuden erkochen. Die Rezeptauswahl ist saisonal aufgebaut und wird aus italienischen und regionalen Produkten bestehen. Sie werden ein authentisches klassisches 4-Gang Menü in kleinen Gruppen zubereiten und gemeinsam an

der Tischtafel genießen. Korrespondierende Weine werden vorgestellt und können gegen separates Entgelt verkostet werden. Je nach Lebensmitteleinsatz (Fleisch, Fisch) kann die Umlage variieren.

Bitte 4 Geschirrhandtücher, Topflappen, Messer und Lebensmittelbehälter mitbringen.

**U3923 / Annette Grigoleit**

**Vellmar**

Ahnatalschule, Mittelring

Mo. 5.3. / 17:30 - 22:00 / 20,50 €

Anmeldung bis 26.2.

+ Kopien 0,50 €

+ Lebensmittelumlage 12,50 €

**U3924 / Annette Grigoleit**

**Vellmar**

Ahnatalschule, Mittelring

Mo. 19.3. / 17:30 - 22:00 / 20,50 €

Anmeldung bis 12.3.

+ Lebensmittelumlage 12,50 €

+ Kopiekosten 0,50 €

### Türkische Küche

Die türkische Küche gehört zu den vielseitigsten Küchen der Welt und bietet viel mehr als nur Döner vom Spieß. Probieren Sie raffinierte Vorspeisen, abwechslungsreiche Hauptgerichte aus frischen Zutaten mit und ohne Fleisch (wie z.B. Pilaw oder Köfte) und genießen Sie zum Abschluss ein köstliches Dessert. Lernen

Sie landestypische Gewürze kennen und tauchen Sie ein in die Welt der Aromen.

**U3925 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM)**

**Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 18.4. / 18:00 - 21:30 / 2 Termine / 25,50 €

Anmeldung bis 9.4.

+ Lebensmittelumlage

### Syrisch-arabische Küche

*Genuss aus dem Orient*

*Tagesseminar*

Tauchen Sie ein in die magische orientalische Welt. Auf Ihrer Reise in die abwechslungsreiche arabische Küche verrät Ihnen unser Kursleiter seine Koch-Geheimnisse. Sie werden aus frischen Zutaten und speziellen Kräutern ein leckeres syrisches 3-Gänge-Menü zaubern.

**U3926 / Mohammed Sallam**

**Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 11.4. / 18:30 - 21:30 / 13,50 €

Anmeldung bis 23.3.

+ Lebensmittelumlage



KITA & GRUND-SCHULE



SCHULE & MENSA



FAMILIE & DAHEIM



BÜRO & BETRIEB

# Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen



- Täglich 7 leckere Menüs zur Auswahl
- Eine vegetarische Menülinie
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wechselnde Spezialitäten in unseren Aktionswochen

Probieren Sie es aus: Telefon **0800-150 150 5** oder im Internet unter **www.meyer-menue.de**



## Persisch Kochen

### Tagesseminar

Die persische Küche gilt als die französische Küche des Orients. Sie ist weniger knoblauchorientiert als die türkische, nicht so scharf wie die indische und sie richtet sich bis heute nach den Lehren Zarathustras, der Speisen in „warme“ und „kalte“ einteilt. Ein Prinzip, das auch in asiatischen Kulturen zu finden ist.

### U3928 / Ali Moshiri Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)  
Sa. 28.4. / 10:00 - 16:00 / 26 €  
Anmeldung bis 16.4.  
+ Lebensmittelumlage

## Veggie in der Thai-Küche

Sich fleischlos und ohne Tierprodukte in der Thai-Küche ernähren? Kein Problem!  
Wir kochen nach authentischen veganen Thai-Rezepten mit thailändischen Kräutern sowie Chili, der bei vielen thailändischen Speisen eine grundlegende und ausgesprochene gesundheitsfördernde Zutat ist. Wir bereiten geraden Tofu mit Chili und Ingwer zu und lernen dabei grundlegende Gewürze kennen. Willkommen sind alle Thai-Food-Veganer-Lovers und die, die es werden wollen.

### U3930 / Surangkana Lapnitiporn Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mi. 28.2. / 18:00 - 21:30 / 16 €  
Anmeldung bis 19.2.  
+ Lebensmittelumlage

## Chinesische Küche

So bunt und vielfältig wie China ist auch die chinesische Küche. Ob scharf oder mild, süß oder sauer - lernen Sie die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, Essgewohnheiten, Zubereitungsarten und Lebensmittel kennen sowie den Einsatz exotischer Kräuter und außergewöhnlicher Gewürze der originalen chinesischen Küche. Zubereitet werden unkomplizierte und alltagstaugliche Gerichte. Im Mittelpunkt steht der Spaß am gemeinsamen Kochen und Genießen.

An einem Samstag ist der gemeinsame Besuch eines Asiensladens vorgesehen.

### U3931 / Wei Wu Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Di. 15.5. / 18:00 - 21:00 / 4 Termine / 49 €  
Anmeldung bis 6.5.  
+ Kosten für Lebensmittel an Kursleitung

## Authentische Chinesische Küche

### Tagesseminar

Das Essen in China ist „die wichtigste Nebensache der Welt!“, denn in der Regel wird dreimal am Tag warm gegessen. Bei der Zubereitung und Präsentation der Chinesischen Küche müssen die vier Faktoren: Duft, Geschmack, Aussehen und Konsistenz der Speisen gleichermaßen berücksichtigt werden. So wird beispielsweise der Farbenvielfalt auf dem

Teller eine ähnlich große Rolle beigemessen wie der Frische der verwendeten Zutaten, und die ist ein absolutes Muss - das Auge isst mit!

### U3932 / Xiangzhen Li Lohfelden

Söhreschule, Lange Str. 51  
Do. 22.3. / 18:00 - 21:30 / 16 €  
Anmeldung bis 12.3.  
+ Lebensmittelumlage

## Vegetarische Köstlichkeiten aus China

### Tagesseminar

Die unterschiedlichen Gartechiken, Kräuter und Gewürze lassen hervorragende Geschmackscompositionen entstehen. Die Chinesische Küche bietet auch eine Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten - mit und ohne Tofu. Lassen Sie sich ins „Reich der Mitte“ entführen.

### U3933 / Xiangzhen Li Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32  
Di. 24.4. / 18:00 - 21:30 / 16 €  
Anmeldung bis 16.4.  
+ Lebensmittelumlage

## Indische Gaumenfreuden

### Tagesseminar

Die Kursleiterin indischer Herkunft stellt kulinarische Spezialitäten aus ihrem Heimatland vor, die auch unsere Gaumen und Augen erfreuen. Im Mittelpunkt steht die Zubereitung der Gerichte nach Originalrezepten, aber auch Informationen über Land und Leute kommen nicht zu kurz.

### U3935 / Gloria Lal Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)  
Sa. 14.4. / 10:00 - 16:00 / 26 €  
Anmeldung bis 23.3.  
+ Lebensmittelumlage

## Indische Küche - Fleischgerichte

### Tagesseminar

Aufgrund der unterschiedlichen Religionen und verschiedenen Kulturströme, die in Indien aufeinander treffen, gibt es vielerlei Fleischgerichte. Gemeinsam ist allen Gerichten das vorherige Einlegen des Fleisches in verschiedene Saucen wie Ghost, Vindaloo, Tandoori, Masala oder Curry. Fleisch in guter Qualität wird und bleibt dadurch zart, weich und schmackhaft. Anschließend wird es gegrillt, gekocht oder gebraten. Reisgerichte, Gemüse und Brote ergänzen die Gerichte.

### U3936 / Arjan Pal Singh Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Sa. 26.5. / 11:00 - 16:15 / 22 €  
Anmeldung bis 14.5.  
+ Lebensmittelumlage

## Vegane indische Küche

### Tagesseminar

Sie entdecken neue Produkte und Zubereitungsarten und lernen, auf welche Nährstoffe

Sie bei veganer Zubereitung achten müssen. Wir kochen gemeinsam schmackhafte und gesunde Gerichte, die sich im Alltag leicht zubereiten lassen. Der Kurs richtet sich an Personen, die begonnen haben sich vegan zu ernähren, die den Konsum tierischer Produkte reduzieren möchten oder die an Laktoseintoleranz oder zu hohen Cholesterinwerten leiden.

### U3939 / Arjan Pal Singh Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mi. 21.3. / 17:30 - 21:30 / 18 €  
Anmeldung bis 12.3.  
+ Lebensmittelumlage

## Koreanische Veggie-Küche

### Tagesseminar

Sie sind überzeugter Vegetarier? Oder an gesunder Ernährung interessiert? Und als neugieriger Feinschmecker gespannt auf exotische Gaumenfreuden? Lassen Sie sich auf eine kulinarische Reise entführen, auf der Sie die Zubereitung von koreanischen Pfannkuchen, Kimchi, Bibimbap, Glasnudelsalat, Maultaschen und Eintopf kennenlernen.

Auch bei gesundheitlichen Problemen wie Diabetes und erhöhtem Cholesterinspiegel ist dieser Kurs zudem besonders zu empfehlen.

### U3940 / Joong-Hee Kim Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Di. 6.3. / 18:00 - 21:00 / 14 €  
Anmeldung bis 26.2.  
+ 12 € für Lebensmittel an Kursleitung  
+ das Lieblingsmesser, scharf

## Sushi

### Tagesseminar

Sie lernen Grundlagen und Varianten der Sushi-Zubereitung kennen und erhalten Informationen über die Geschichte und Tradition dieser weltweit beliebten japanischen Speise.

### U3941 / Joong-Hee Kim Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Di. 10.4. / 18:00 - 21:00 / 14 €  
Anmeldung bis 2.4.  
+ 12 € für Lebensmittel an Kursleitung  
+ das Lieblingsmesser, scharf

## Sushi

### Für Kreative

### Tagesseminar

Raffinierte Varianten der Sushi-Zubereitung für Fortgeschrittene

### U3942 / Joong-Hee Kim Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Di. 12.6. / 18:00 - 21:00 / 14 €  
Anmeldung bis 4.6.  
+ 12 € für Lebensmittel an Kursleitung  
+ das Lieblingsmesser, scharf



## Koreanische Königsküche

### Tagesseminar

Die Krönung der koreanischen Küche ist die königliche Palastküche, die besonders durch das Surasang (Anordnung der Speisen auf verschiedenen Tafeln) nachhaltigen Eindruck hinterlässt und z.Z. viel Interesse in der kulinarischen Welt weckt. Tauchen Sie ein in die Geschichte und Tradition der gehobenen koreanischen Küche.

**U3943 / Joong-Hee Kim**

**Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Do. 26.4. / 18:00 - 21:00 / 14 €

Anmeldung bis 17.4.

+ 12 € für Lebensmittel an Kursleitung

+ das Lieblingsmesser, scharf

## Torten- und Gebäckdekor

### Blumen, Blüten, Blätter aus Blütenpaste und Modellerschokolade

*Zarte Blüten mit Vanilleduft*

#### Tagesseminar

Sie erfahren alles über den Umgang und das Arbeiten mit Blütenpaste und Modellerschokolade sowie über das Einfärben, Ausstechen und Modellieren von Blüten, Blättern und Knospen. Außerdem werden Sie einfache, leibensecht wirkende Blumen aus Blütenpaste herstellen und zu einem Strauß binden.

Selbstverständlich können Sie alle während des Seminars von Ihnen hergestellte Dekorationen mit nach Hause nehmen. Sämtliche Rohstoffe wie Blütenpaste, Farbpasten, Puderfarben, etc. sind in den Materialkosten enthalten, ebenso die Nutzung von Werkzeugen. Kleingruppe.

Bitte mitbringen: einen Behälter zum sicheren Transport Ihrer Werke, eine weiße Schürze oder ein altes, weißes T-Shirt

**T3945 / Angelika Christophi**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 20.1. / 10:00 - 17:00 / 51,50 €

Anmeldung bis 8.1.

+ Materialkosten: 28 €

### Trendy Fondant Motivtorten einfach selbst gestalten

#### Grundkurse

#### Tagesseminar

Entdecken Sie, wie aus einem einfachen Kuchen eine schöne Motivtorte werden kann. Sie erlernen: aus Sahne und Schokolade eine Gänache herzustellen, eine Torte fachgerecht einzustreichen und mit Fondant einzudecken, den Unterschied zwischen Rollfondant, Modellerfondant und Blütenpaste, das Einfärben sowie das Marmorieren und alles, was Sie im Umgang mit den Materialien berücksichtigen sollten.

Außerdem werden Ihnen verschiedene Dekotechniken und die dafür erforderlichen Werkzeuge und Materialien gezeigt. Natürlich gestalten Sie Ihre Torte nach eigener Idee und Phantasie. Egal ob Einhorn- oder Froschkönigtorte, gerne können Sie sich im Vorfeld überlegen, nach welchem Motto oder Motiv Sie Ihre Torte gestalten möchten. Sie können entweder Ihren selbst gebackenen Kuchen (runder Rührkuchen: 26 cm Durchmesser, 8 cm hoch) zum Dekorieren mitbringen oder Sie informieren uns vor Kursbeginn, dass Sie einen Torten Dummy (Kosten: 5 €) haben möchten. Selbstverständlich nehmen Sie Ihr Kunstwerk mit nach Hause. Kleingruppe. Bitte mitbringen: Tortencontainer zum Transport, eine weiße Schürze bzw. weißes T-Shirt.

**U3950 / Angelika Christophi**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 17.3. / 10:00 - 17:00 / 51,50 €

Anmeldung bis 5.3.

+ Materialkosten: ca. 25 €

**U3951 / Angelika Christophi**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 9.6. / 10:00 - 17:00 / 51,50 €

Anmeldung bis 28.5.

+ Materialkosten: ca. 25 €

### Torten dekorieren - Spritzübungen mit Royal Icing und Icing-Malerei

#### Tagesseminar

Royal Icing - im deutschen Sprachraum unter dem Begriff Eiweißspritzglasur (eine Creme aus Eiweiß und Puderzucker) bekannt - ist eine alte traditionsreiche Form des Dekorierens im Konditorbereich. Man kann damit sehr schöne effektreiche Tortendekorationen, wie z.B. Fächer, Borten, Schmetterlinge, Bordüren, Blumen, und handgeschriebene Glückwünsche herstellen, die auf jeder Torte ein Highlight bilden. Vermittelt wird das Herstellen und Einfärben von Royal Icing (Eiweißspritzglasur) sowie Tipps & Tricks im Umgang, die Verwendung verschiedener Tüllen, Dressierübungen (Bulbs, Shells, S-Scrolls, C-Scrolls), kleine Motive, wie z.B. Herzen, Blätter, Ranken usw., 3-2-1 Linework, effektvolle Icingmalerei, das Eindecken einer/s Torte/Dummys mit Rollfondant und das Dekorieren einer/s Torte/Dummys mit den erlernten Techniken.

Sie können entweder Ihren selbst gebackenen Kuchen (runder Rührkuchen: 26 cm Durchmesser, 8 cm hoch) zum Dekorieren mitbringen oder Sie informieren uns vor Kursbeginn, dass Sie einen Torten Dummy (Kosten: 5 €) haben möchten. Selbstverständlich nehmen Sie Ihr Kunstwerk mit nach Hause. Kleingruppe. Bitte mitbringen: einen Behälter zum sicheren Transport Ihrer Werke, eine weiße Schürze oder ein altes, weißes T-Shirt.

**U3952 / Angelika Christophi**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 14.4. / 10:00 - 17:00 / 51,50 €

Anmeldung bis 23.3.

+ Materialkosten: 28 €

## Weinseminare

### Weintalk

#### Vom Gardasee nach Piemont

##### Tagesseminar

Weintalk mit Häppchen, 24 € pro Person  
Anmeldung Weinladen Schluckspecht unter  
0561-12 628 oder 0561-50 397 202

**U3965**

**Kassel**

Weinzentrum, Oberzwehrener Str. 26

Mi. 7.3. / 19:30 - 22:00

### Weintalk Sommerweine

##### Tagesseminar

Weintalk mit Häppchen, 19 € pro Person  
Anmeldung Weinladen Schluckspecht unter  
0561-12 628 oder 0561-50 397 202

**U3966**

**Kassel**

Weinzentrum, Oberzwehrener Str. 26

Mi. 8.8. / 19:30 - 22:00

Den passenden Wein mit  
**Geschmacksgarantie**  
finden Sie bei uns.



seit 1981 kompetent & freundlich

**Schluckspecht**  
Weinhandlung GmbH  
www.schluckspecht.de

Wilhelmshöher Allee 118 · 34119 Kassel  
Oberzwehrener Straße 26 · 34132 Kassel  
Fon 0561.12628 · Fax 0561.102810  
www.schluckspecht.de



# Sprachen

## Sprachenberatung und Einstufungstests während des gesamten Semesters

Alle Sprachkurse der vhs Region Kassel werden auf Grundlage des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen des Europarats (GER) angeboten und durchgeführt.

Der Referenzrahmen definiert 6 Kompetenzniveaus, die auf „Kann“-Formulierungen beruhen, beschreibt also Ihr derzeitiges sprachliches Können und Ihre sprachliche Entwicklungsperspektive. Anhand dieser Kann-Beschreibungen auf Seite 104 können Sie eine erste Selbsteinschätzung Ihrer Sprachkompetenzen vornehmen. Darüber hinaus beraten wir Sie persönlich und unterstützen Sie dabei, auch während des laufenden Semesters den für Sie passenden Kurs zu finden. Unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) im Menü „Service / Sprachberatung“ finden Sie den Link „Hier geht es zu den Tests“. So gelangen Sie zu den Einstufungstests der jeweiligen Sprache. Gern beraten wir Sie anhand Ihrer Ergebnisse.



## Ansprechpartner/-innen

Italienisch | Spanisch | Altgriechisch | Althebräisch | Arabisch | Bengalisch | Chinesisch | Dänisch | Finnisch | Hindi | Japanisch | Latein | Neugriechisch | Niederländisch | Norwegisch | Persisch | Polnisch | Portugiesisch | Punisch | Russisch | Schwedisch | Tschechisch | Türkisch  
Gebärdensprache | telc Fremdsprachenzertifikate | Mehrsprachigkeit

Jenny Giambalvo-Rode  
Tel. 0561-1003 1661 | [jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de](mailto:jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de)

Klaudia Vogt, Kassel  
Tel. 0561-1003 1698 | [klaudia-vogt@landkreiskassel.de](mailto:klaudia-vogt@landkreiskassel.de)

### Englisch | Französisch

Bernhard Wolff, Hofgeismar  
Tel. 0561-1003 2223 | [bernhard-wolff@landkreiskassel.de](mailto:bernhard-wolff@landkreiskassel.de)

Kerstin Gück, Hofgeismar  
Tel. 0561-1003 2224 | [kerstin-gueck@landkreiskassel.de](mailto:kerstin-gueck@landkreiskassel.de)

### Deutsch als Fremdsprache

Graziella Rode, Kassel  
Tel. 0561-989 2123 | [graziella-rode@landkreiskassel.de](mailto:graziella-rode@landkreiskassel.de)

Katharina Hecht  
Tel. 0561-989 2123 | [katharina-hecht@landkreiskassel.de](mailto:katharina-hecht@landkreiskassel.de)

Heiko Griesel  
Tel. 0561-1003 3205 | [heiko-griesel@landkreiskassel.de](mailto:heiko-griesel@landkreiskassel.de)

Elvira Gebauer  
Tel. 0561-989 2123 | [elvira-gebauer@landkreiskassel.de](mailto:elvira-gebauer@landkreiskassel.de)

Marco Hellwig  
Tel. 0561-989 212 | [marco-hellwig@landkreiskassel.de](mailto:marco-hellwig@landkreiskassel.de)





### Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen (GER)

vhs-Sprachkurse und unsere telc Prüfungen ([www.telc.net](http://www.telc.net)) orientieren sich am Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

Der GER ist eine Basis für die Entwicklung von Lehrplänen, Prüfungen, Lehrwerken usw. in ganz Europa. Er unterscheidet sechs Kompetenzstufen und beschreibt, was Lerner auf jeder Stufe ausdrücken und verstehen können. In allen vhs-Sprachkursen werden Lehrwerke genutzt, die nach dem GER gegliedert sind.

Der GER beschreibt sechs international vergleichbare Stufen, pro Niveaustufe wird der Besuch von 120 – 200 Unterrichtsstunden empfohlen:

**A1 und A2: Elementare Sprachverwendung**

**B1 und B2: Selbstständige Sprachverwendung**

**C1 und C2: Kompetente Sprachverwendung**

Nach Abschluss dieser Stufen können Sie ...



**HÖREN**



**LESEN**



**REDEN**



**SCHREIBEN**

<b>A1</b>	Vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.	Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern.	Sich in knappen Worten verständigen.	Eine kurze, einfache Postkarte schreiben oder auf Formularen Namen, Adressen usw. eintragen.
<b>A2</b>	Das Wesentliche in kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen verstehen.	Kurze einfache Texte lesen.	Sich mit einfachen Sätzen in Alltagssituationen verständigen.	Kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben.
<b>B1</b>	Die Hauptinformationen in den Themenbereichen Arbeit, Schule, Freizeit verstehen.	Texte verstehen, in denen sehr gebräuchliche Alltags- und Berufssprache vorkommt.	An Gesprächen über Familie, Hobbys oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.	Einfache, zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben.
<b>B2</b>	Längeren Redebeiträgen und Fernsehsendungen folgen, wenn Sie mit dem Thema vertraut sind.	Artikel, Berichte und zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.	Sich spontan und fließend verständigen.	Detaillierte Texte schreiben, z.B. Berichte, und darin einen Standpunkt argumentativ vertreten.
<b>C1</b>	Ohne Mühen Redebeiträge, Fernsehsendungen verstehen.	Lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.	Sich spontan, fließend, flexibel und präzise ausdrücken.	Sich klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte ausdrücken und dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.
<b>C2</b>	Ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.	Alle Texte mühelos lesen.	Sich mühelos an allen Gesprächen beteiligen. Sie sind mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut.	Anspruchsvolle, komplexe Texte verfassen und Fachtexte sowie literarische Werke zusammenfassen und besprechen.

Grundlage der Tabelle: [www.telc.net](http://www.telc.net)

Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) oder [www.telc.net](http://www.telc.net)

### Einzelprüfungen bei unserem Verband

Sie brauchen einen Nachweis Ihrer sprachlichen Kompetenz in einer Fremdsprache?

Sprachzertifikate sind heutzutage im Studium und Beruf ein unabdingbarer Nachweis Ihrer Sprachkompetenz. Bei der Einbürgerung, dem Ehegattennachzug oder Berufsanerkennung ist ein Zertifikat gesetzliche Voraussetzung.

Ihre Ansprechpartnerin im hvv-Prüfungszentrum Sprachen ist:  
Frau Irina Christ Tel. 0172 6127812 [pruefungen@vhs-in-hessen.de](mailto:pruefungen@vhs-in-hessen.de)  
Hessischer Volkshochschulverband e. V.  
Winterbachstr. 38, D - 60320 Frankfurt am Main  
Tel. 0 69 56 000 823 - Fax 0 69 56 000 810  
[vogt@vhs-in-hessen.de](mailto:vogt@vhs-in-hessen.de) - [www.vhs-in-hessen.de](http://www.vhs-in-hessen.de)







## Englisch für den Beruf

## Englisch

### Bildungsurlaube

#### Bildungsurlaub Englisch Refresher A2

##### Bildungsurlaub

*In Kooperation mit der IG-Metall Nordhessen.*

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen zur Auffrischung und Vertiefung. Die Kursleiterin stellt Unterrichtsmaterialien zur Verfügung.

##### **U4000 / Nilda Daniel-Christ** **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mo, 18.6. - Fr, 22.6., tgl. 9:30 Uhr - 16:30 Uhr / 195 €

Anmeldung bis 7.5.

Für IG-Metall-Mitglieder gelten Sonderkonditionen. Wenden Sie sich bitte an Ihre Geschäftsstelle.

Schriftliche Anmeldung und Einstufungsberatung erforderlich.

#### Bildungsurlaub Englisch Refresher B1

##### Bildungsurlaub

*In Kooperation mit der IG-Metall Nordhessen.*

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen zur Auffrischung und Vertiefung. Die Kosten für die Kursmaterialien sind in den Kursgebühren nicht enthalten. Es wird kein Lehrbuch benötigt.

##### **U4001 / Isolde Linton** **Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo, 11.6. - Fr, 15.6., tgl. 9:00 Uhr - 16:00 Uhr / 195 €

Anmeldung bis 30.4.

Für IG-Metall-Mitglieder gelten Sonderkonditionen. Wenden Sie sich bitte an Ihre Geschäftsstelle.

Schriftliche Anmeldung und Einstufungsberatung erforderlich.



#### Bildungsurlaub Business English B1

##### Bildungsurlaub

English Skills for Job Situations.

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, mind. B1.

##### **U4004 / Dr. Sarah Thelen** **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mo, 18.6. - Fr, 22.6., tgl. 9:00 Uhr - 16:00 Uhr / 195 €

Schriftliche Anmeldung und Einstufungsberatung erforderlich.

Anmeldung bis 7.5.

Simply Business B1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520456-9

#### Business English A1/A2

Dieser Kurs ist ideal für Wiedereinsteiger und Anfänger mit Vorkenntnissen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

##### **U4008 / Nataliya Neumann** **Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14

Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

#### Business English B1

Basis for Business B1, ab Lektion 1.

##### **U4011 / Homaira Ezzat** **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 14.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

##### **U4013 / Dr. Sarah Thelen**

Dieser Kurs vermittelt Teilnehmenden mit guten Vorkenntnissen grundlegende Kenntnisse und Sprachfertigkeiten für den beruflichen Alltag.

Wir erarbeiten die Grundlagen für den schriftlichen und mündlichen Gebrauch in alltäglichen Situationen am Arbeitsplatz, z.B. Telefongespräche sowie Gespräche mit Kunden und Kollegen führen, E-Mails verfassen und beantworten u.a.

Basis for Business B1, ab Lektion 3.

##### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

##### **U4015 / Emma Runkel**

Aside from using our English book, this course will also be your Business English Club B1, where you can talk, discuss and have fun.

The group decides on the reading material.

##### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Do. 12.4. / 18:15 - 19:45 / 9 Termine / 58 €

#### Business English am Samstagvormittag B1/B2

##### Kompaktkurs

This course will help you improve your ability to communicate in a wide range of business situations.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

##### **U4016 / Nilda Daniel-Christ** **Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Sa. 17.2. / 10:00 - 13:00

Sa. 3.3. / 10:00 - 13:00

Sa. 10.3. / 10:00 - 13:00

Sa. 17.3. / 10:00 - 13:00

Sa. 14.4. / 10:00 - 13:00

Sa. 21.4. / 10:00 - 13:00

Sa. 5.5. / 10:00 - 13:00

7 Termine / 90 €



## Business English B2

This course offers practice in reading, speaking and listening for general Business English. You can join in and call this your Business English Club B2. We'll talk, discuss and have fun. The group decides on the reading material.

### U4019 / Emma Runkel

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Do. 12.4. / 20:00 - 21:30 / 9 Termine / 58 €

## Englisch für Senioren

### Englisch für Senioren A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.  
Easy English A1.1, ab Lektion 1.

### U4020 / Nilda Daniel-Christ

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 14.2. / 11:00 - 12:30 / 15 Termine / 96 €

### U4021 / Gloria Lal

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.  
Easy English A1.1, ab Lektion 1.

### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103  
Mo. 12.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €

### U4022 / Klaus Echtermeyer

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 7.

### Vellmar-West

Familienbildungsstätte „Sternschnuppe“, Lüneburger Str. 12b  
Di. 20.2. / 11:15 - 12:45 / 12 Termine / 77 €

### U4023 / Jeanette Bahnmann

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch trainieren wir das freie Sprechen in typischen Urlaubssituationen.

Easy English A1.1, ab Lektion 11.

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Do. 15.2. / 14:30 - 16:00 / 15 Termine / 96 €

### U4024 / Nilda Daniel-Christ

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 14.

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Fr. 16.2. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine / 96 €

## Englisch für Senioren A1.2

Easy English A1.2, ab Lektion 1.

### U4025 / Dr. Sarah Thelen

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mi. 14.2. / 11:00 - 12:30 / 15 Termine / 96 €

### U4027 / Nilda Daniel-Christ

Easy English A1.2, ab Lektion 10.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mo. 12.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

## Englisch für Senioren A2

### Englisch für Senioren A2.1

Easy English A2.1, ab Lektion 2.

### U4029 / Jeanette Bahnmann

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mo. 12.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €

### U4030 / Jeanette Bahnmann

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Quereinsteiger willkommen.  
Easy English A2.1, ab Lektion 3.

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Fr. 16.2. / 15:15 - 16:45 / 15 Termine / 96 €

### U4031 / Helmut Eberhardt

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Quereinsteiger willkommen.  
Easy English A2.1, ab Lektion 8.

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 12.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

### U4033 / Jeanette Bahnmann

Easy English A2.1, ab Lektion 14.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mo. 12.2. / 15:30 - 17:00 / 15 Termine / 96 €

## Englisch für Senioren A2.2

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen und zur Auffrischung für Wiedereinsteiger.

Easy English A2.2, ab Lektion 6/7.

### U4034 / Dr. Sarah Thelen

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Do. 15.2. / 11:00 - 12:30 / 15 Termine / 96 €

### U4036 / Klaus Echtermeyer

Easy English A2.2, ab Lektion 13.  
**Vellmar-Obervellmar**  
Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64  
Do. 15.2. / 10:30 - 12:00 / 12 Termine / 77 €

## Take it Easy! - Englisch für Senioren A2/B1

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen, ideal auch zur Auffrischung für Wiedereinsteiger.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### U4037 / Dr. Sarah Thelen

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Do. 15.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

## Englisch für Senioren B1

### Englisch für Senioren B1.1

Easy English B1.1, ab Lektion 6.

### U4038 / Nilda Daniel-Christ

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Di. 20.2. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine / 96 €

### Englisch für Senioren B1

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### U4039 / Renate Swoboda-Maurer

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 013  
Di. 13.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

## Englisch A1

### First Steps - Englisch A1.1

Dieser Kurs ist ideal für alle, die einen sanften Einstieg in die englische Sprache suchen oder nach einer langen Pause ihre Englischkenntnisse von Anfang an auffrischen wollen.  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### U4100 / Bernhard Wolff

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mo. 26.2. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 77 €

### First Steps - Englisch A1.1

Dieser Kurs ist ideal für alle, die einen sanften Einstieg in die englische Sprache suchen oder nach einer langen Pause ihre Englischkenntnisse von Anfang an auffrischen wollen.  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### U4102 / Bernhard Wolff

Dieser Kurs ist ideal für alle, die einen sanften Einstieg in die englische Sprache suchen oder nach einer langen Pause ihre Englischkenntnisse von Anfang an auffrischen wollen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013  
Mi. 21.2. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 77 €



## Englisch A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.  
Easy English A1.1, ab Lektion 1.

### U4106 / Julia Hadasch

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 15.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

### U4108 / Sharon Wegner

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.  
Easy English A1.1, ab Lektion 1.

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mi. 14.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

### U4110 / Isolde Linton

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.  
Easy English A1.1, ab Lektion 1.

**Ahnatal-Heckershausen**  
Grundschule, An der Ahna 9  
Mo. 12.2. / 15:45 - 17:15 / 15 Termine / 96 €

### U4112 / Heinz-Jürgen Weber

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Easy English A1.1, ab Lektion 5.

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 14.2. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine / 96 €

### U4114 / Sharon Wegner

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Easy English A1.1, ab Lektion 6.

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Do. 15.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

### U4115 / Emma Runkel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Easy English A1.1, ab Lektion 8.

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 9.4. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine / 64 €

### U4116 / Nilda Daniel-Christ

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Easy English A1.1, ab Lektion 14.

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Di. 20.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

## Englisch A1.2

Easy English A1.2, ab Lektion 3.  
Max. 7 Teilnehmende.

### U4121 / Maiken Bindemann

**Hofgeismar-Hümme**  
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2  
Di. 13.2. / 17:30 - 19:00 / 12 Termine / 123 €

### U4122 / Sharon Wegner

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen.  
Easy English A1.2, ab Lektion 5.

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 12.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

### U4123 / Emma Runkel

Easy English A1.2, ab Lektion 5.  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 9.4. / 18:30 - 20:00 / 10 Termine / 64 €

### U4126 / Zenon Fingerling

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen.  
Easy English A1.2, ab Lektion 8.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 12.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

### U4128 / Emma Runkel

Easy English A1.2, ab Lektion 10.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 11.4. / 9:00 - 10:30 / 10 Termine / 64 €

### U4130 / Christoph Heisig

Easy English A1.2, ab Lektion 12.  
**Immenhausen**  
Gemeinschaftsraum, Schulstr. 1  
Mi. 14.2. / 8:30 - 10:00 / 15 Termine / 96 €

### U4132 / Sharon Wegner

Easy English A1.2, ab Lektion 14.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Do. 15.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

## English Refresher A1 in den Sommerferien

### Sommerakademie

Ein sanfter Wiedereinstieg in die englische Sprache, auch gut zur Vorbereitung auf den Urlaub geeignet.

### U4138 / Jeanette Bahnmann

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo 25.6. - Do 5.7., tgl. außer Fr / 17:00 - 18:30 / 8 Termine / 52 €  
Anmeldung bis 8.6.  
Die Dozentin stellt Unterrichtsmaterial zur Verfügung (zzgl. 5 €).

## Englisch A2

### Englisch A2.1

Easy English A 2.1, ab Lektion 2.

### U4140 / Zenon Fingerling

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

### U4141 / Christoph Heisig

Easy English A2.1, ab Lektion 3.  
Max. 7 Teilnehmende.  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 14.2. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine / 153 €

### U4142 / Jeanette Bahnmann

Easy English A2.1, ab Lektion 4.  
**Vellmar**  
Ahnatschule, Mittelring  
Do. 15.2. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine / 96 €

### U4146 / Emma Runkel

Easy English A2.1, ab Lektion 10.  
**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 10.4. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine / 64 €

### U4148 / Emma Runkel

Easy English A2.1, ab Lektion 10.  
**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 10.4. / 9:00 - 10:30 / 10 Termine / 64 €

### U4150 / Jeanette Bahnmann

Easy English A2.1, ab Lektion 14.  
**Baunatal-Altenbauna**  
Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mi. 14.2. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine / 96 €

## Englisch A2.2

Easy English A2.2, ab Lektion 1.

### U4154 / Ingrid Homolla

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 13.2. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 96 €

### U4156 / Jeanette Bahnmann

Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch üben wir in entspannter Atmosphäre das freie Sprechen in Alltags- und Urlaubssituationen.

Easy English A2.2, ab Lektion 2.  
**Vellmar-Niedervellmar**  
Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 13.2. / 17:15 - 18:45 / 15 Termine / 96 €

### U4157 / Jeanette Bahnmann

Easy English A2.2, ab Lektion 2.  
**Kaufungen-Oberkaufungen**  
Begegnungsstätte [FamZ], Theodor-Heuss-Str. 19  
Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

### U4158 / Christoph Heisig

Easy English A2.2, ab Lektion 2.  
**Lohfelden**  
Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20  
Di. 13.2. / 11:30 - 13:00 / 15 Termine / 96 €

### U4160 / Jeanette Bahnmann

Easy English A2.2, ab Lektion 3.  
**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Fr. 16.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

### U4162 / Nataliya Neumann

Easy English A2.2, ab Lektion 6.  
**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Mi. 14.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

### U4164 / Zenon Fingerling

Easy English A2.2, ab Lektion 9.  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Do. 15.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

### U4165 / Gloria Lal

Easy English A2.2, ab Lektion 10.  
Max. 7 Teilnehmende.  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101  
Mo. 12.2. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 123 €

### U4166 / Alison Schaeffer

Easy English A2.2, ab Lektion 11.  
**Baunatal-Großenritte**  
Alte Schule, Grüner Weg 31a  
Mo. 12.2. / 11:00 - 12:30 / 12 Termine / 77 €



### U4168 / Jeanette Bahnemann

Easy English A2.2, ab Lektion 12.

#### Vellmar

Ahnatalschule, Mittelring

Do. 15.2. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 96 €

### U4170 / Marianne Hurst

Für Teilnehmende, die bereits ein wenig Englisch können und in kleinen Schritten in entspannter Atmosphäre dazulernen möchten.

At your leisure A2, ab Lektion 5.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Di. 13.2. / 10:45 - 12:15 / 15 Termine / 96 €

## Take it Easy! - Englisch A2

Sie haben vor kurzem die Niveaustufe A2 erreicht und möchten gern noch etwas mehr Sicherheit gewinnen und das Gelernte anwenden, bevor Sie mit B1 beginnen? Oder haben Sie schon vor längerer Zeit Englisch gelernt und sind jetzt etwas aus der Übung? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Wir üben und festigen noch einmal die wichtigsten A2-Inhalte. Mithilfe von abwechslungsreichen Themen und vielen Sprechanschlüssen gewinnen Sie mehr und mehr Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache.

Take it Easy A2 Extra, ab Lektion 4.

Max. 7 Teilnehmende.

### U4172 / Isolde Linton

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Do. 15.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 153 €

## Englisch entspannt A2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### U4174 / Gabriela Babel

#### Calden

Mittelpunktschule Wilhelmsthal, Weserstr. 9

Mo. 12.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

## Englisch Refresher A2 am Wochenende

### Wochenendseminar

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### U4176 / Isolde Linton

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Fr. 16.3. / 18:00 - 21:00

Sa. 17.3. / 14:00 - 17:00

So. 18.3. / 10:00 - 13:00

Fr. 20.4. / 18:00 - 21:00

Sa. 21.4. / 14:00 - 17:00

So. 22.4. / 10:00 - 13:00

6 Termine / 77 €

Anmeldung bis 2.3.

## Englisch Refresher A2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und für Wiedereinsteiger.

A New Start Refresher A2, ab Lektion 6.

### U4177 / Isolde Linton

#### Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Mo. 12.2. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine / 96 €

## Englisch für den Urlaub A2

Für alle, die sich auf Reisen in typischen Situationen auf Englisch verständigen wollen.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Max. 7 Teilnehmende.

### U4178 / Gloria Lal

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101

Di. 13.2. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 123 €

## English Refresher A2 in den Sommerferien

### Sommerakademie

Eine wunderschöne Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu festigen - abwechslungsreiches Lernen in entspannter Atmosphäre.

### U4179 / Christoph Heisig

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 25.6. / 9:00 - 12:00 / 5 Termine / 64 €

Anmeldung bis 15.6.

Der Dozent stellt Unterrichtsmaterial zur Verfügung (zzgl. €5,-).

## Why not Talk in English? - Conversation A2/B1

Are you interested in trying out your English conversation skills at A2 (going on to B1) level, in learning new words to use and ways of saying things? Would you like to enjoy being sociable in English and become more sure about how to express yourself? Surely the time has come for you to join us - there will always be a lot to talk about!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Max. 7 Teilnehmende.

### U4180 / Alison Schaeffer

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Do. 15.2. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 123 €

## Talking English A2/B1

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frischen dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

### U4181 / Jeanette Bahnemann

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 13.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €

### U4182 / Jeanette Bahnemann

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frischen dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

#### Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19

Mo. 12.2. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine / 96 €

### U4183 / Jeanette Bahnemann

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frischen dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen.

Easy English B1.1, ab Lektion 2.

#### Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2

Mi. 14.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 96 €

### U4184 / Jeanette Bahnemann

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frischen dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

#### Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13

Di. 13.2. / 18:45 - 20:15 / 15 Termine / 96 €

## English relaxed A2/B1

In diesem Kurs werden Englischkenntnisse mit Schwerpunkt Konversation, aber auch Basisgrammatik und Lese-/Rechtschreibvermögen in entspannter Atmosphäre trainiert.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### U4185 / Gabriela Babel

#### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mo. 12.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

## Englisch B1

### Englisch B1.1

Easy English B1.1, ab Lektion 1.

### U4200 / Christoph Heisig

#### Vellmar-Obervellmar

Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64

Di. 13.2. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine / 96 €

### U4202 / Christoph Heisig

Easy English B1.1, ab Lektion 5.

Max. 7 Teilnehmende.

#### Lohfelden

Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20

Di. 13.2. / 14:30 - 16:00 / 15 Termine / 153 €

### U4203 / Alison Schaeffer

Easy English B1.1, ab Lektion 6.

Max. 7 Teilnehmende.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Do. 15.2. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 123 €



**U4204 / Tatjana Apraksina**  
Easy English B1.1, ab Lektion 6/7.

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 13.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

**U4205 / Heinz-Jürgen Weber**  
Easy English B1.1, ab Lektion 8.

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Do. 15.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

**U4207 / Alison Schaeffer**  
Easy English B1.1, ab Lektion 8.

**Baunatal-Großenritte**  
Alte Schule, Grüner Weg 31a  
Mo. 12.2. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine / 77 €

### Brush up B1

Haben Sie schon einmal Englisch gelernt und wollen nach einer Pause wieder einsteigen? Oder haben Sie einen A2-Kurs beendet und wollen ihre Kenntnisse weiter ausbauen? In angenehmer Atmosphäre und entspanntem Tempo frischen wir anhand von interessanten und aktuellen Themen Ihre Sprachkenntnisse auf, lernen Neues dazu und üben die Kommunikation in Situationen des alltäglichen Lebens.

Easy English B1.2, ab Lektion 1.  
Max. 7 Teilnehmende.

**U4212 / Ingrid Homolla**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 13.2. / 16:45 - 18:15 / 15 Termine / 153 €

### Englisch B1.2

Easy English B1.2, ab Lektion 6.

**U4214 / Alison Schaeffer**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 77 €

**U4215 / Nilda Daniel-Christ**

Easy English B1.2, ab Lektion 6.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mi. 14.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

**U4217 / Heinz-Jürgen Weber**

Easy English B1.2, ab Lektion 10.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

**U4218 / Tatjana Apraksina**

Easy English B1.2, ab Lektion 11.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

### English Fun Station B1

Come and have fun while reading and discussing short stories and other topics of interest.

**U4220 / Emma Runkel**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 10.4. / 10:30 - 12:00 / 10 Termine / 64 €

**U4221 / Emma Runkel**

We talk about holidays, films, short stories and we also do grammar exercises. The book will be decided by the group.

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Do. 12.4. / 16:30 - 18:00 / 9 Termine / 58 €

### Englisch mit Spaß B1

In entspannter Atmosphäre frischen wir längst Vergessenes wieder auf und lernen Neues dazu. Der Kurs eignet sich auch gut für Quereinsteiger.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**U4222 / Marianne Hurst**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 13.2. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine / 96 €

### English relaxed B1

This course is designed for students who want to brush up their advanced English skills by speaking, reading and listening in a relaxed and friendly atmosphere. Various materials are used.

**U4223 / Gabriela Babel**

**Kassel**  
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 12.2. / 11:15 - 12:45 / 15 Termine / 96 €

### Englisch lernen leicht und locker! B1

Easy English B1.1, ab Lektion 5.

**U4224 / Zenon Fingerling**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Do. 15.2. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine / 96 €

### Refresher B1

Für Teilnehmende, die ihr Schulenglisch in entspannter Atmosphäre auffrischen wollen. Wir erarbeiten uns eine kleine Lektüre, unterhalten uns über interessante alltägliche Dinge, erarbeiten spielerisch grammatische Strukturen und den Wortschatz.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**U4225 / Marianne Hurst**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 13.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

### Englisch B1

We talk about anything that is of interest to the group, but we also read short stories, newspaper articles and do grammar whenever we feel the need to do so.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**U4226 / Susan Freitag**

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Mo. 12.2. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 77 €

### Englisch Refresher B1

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen (B1), die ihr Englisch wieder auffrischen wollen.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**U4227 / Isolde Linton**

**Ahnatal-Heckershausen**  
Gemeindezentrum, Dorfplatz 2  
Di. 13.2. / 11:00 - 12:30 / 15 Termine / 96 €

### English Refresher B1 in den Sommerferien

#### Sommerakademie

Eine wunderschöne Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu festigen - abwechslungsreiches Lernen in entspannter Atmosphäre.

**U4230 / Christoph Heisig**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mo - Fr, tgl. 9:00 - 12:00 / 64 €  
Anmeldung bis 15.6.  
Der Dozent stellt Unterrichtsmaterial zur Verfügung (zzgl. €5,-).



## Climbing Higher B1

In this course, you can practice your speaking skills by discussing a variety of topics in class. You will also be able to work on problem areas in grammar and vocabulary. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**U4234 / Paul Heinemann**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 13.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

**U4235 / Paul Heinemann**

In this course, you can practice your speaking skills by discussing a variety of topics in class. You will also be able to work on problem areas in grammar and vocabulary. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Kassel**  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 14.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

## English Workshop B1

We practise conversation, revise some of the grammar, read a book and/or watch a film. We also work with a lesson book. English Network plus, ab Lektion 8.

**U4240 / Isolde Linton**  
**Ahnatal-Heckershausen**  
Grundschule, An der Ahna 9  
Mo. 12.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 96 €

**U4241 / Isolde Linton**  
We discuss topics from the English speaking world, revise some grammar, read short stories and perhaps a book. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Do. 15.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

## Englisch B1

English Network Plus, ab Lektion 16.

**U4242 / Christoph Heisig**  
**Vellmar-Obervellmar**  
Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64  
Mi. 14.2. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine / 96 €

## English Conversation B1

Conversation on an intermediate level based on a current ‚Spotlight‘-issue.

**U4245 / Gabriele Goebel**  
**Vellmar-Niedervellmar**  
Ev. Adventskirche, Kirchweg 24  
Di. 13.2. / 9:15 - 10:45 / 15 Termine / 96 €

**U4246 / Claire Klose**  
We read and discuss short stories or „Read On“ articles, practice conversation and do a bit of grammar.  
**Espenau-Hohenkirchen**  
Haus Siebert, Diemelweg 25  
Do. 15.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

## Learning English with lyrics, ab B1

### Wochenendseminar

In vielen englischsprachigen Songs versteht man als sprachkundiger Musik Fan meist Sachen, die eigentlich so gar nicht ins Lied passen. Mit dem Kultsample „I’ve got the power!“ von Snap und der deutschen „Übersetzung“ in „Agathe Bauer“ fing alles an. In lockerer Atmosphäre erweitern wir anhand von Songtexten unsere Englischkenntnisse mit besonderem Schwerpunkt auf die Umgangssprache. Von ABBA bis Zappa! Für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen und Musikgeschmack. Die Kosten für das Unterrichtsmaterial sind in der Kursgebühr enthalten.

**U4248 / Heinz-Jürgen Weber**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Sa. 21.4. / 10:00 - 13:00 / 16 €  
Anmeldung bis 6.4.  
Dozent stellt Unterrichtsmaterial zur Verfügung.

## Say what you want to say! Conversation B1/B2

Learn to express your feelings and opinions in informal situations, practise exchanging thoughts and talking about your own experiences, have fun with the language while socialising and build up your confidence in speaking English at the same time. Various materials will be used.

**U4249 / Alison Schaeffer**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 12.2. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 77 €

## Englisch B1/B2

We work with a new book which features many interesting topics and is a lot of fun. Newcomers are welcome! Headway English B1 Plus, ab Lektion 4.

**U4250 / Dr. Sarah Thelen**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

## Reading and Speaking English B1/B2 - Alice Munro

Alice Munro won the Nobel Prize in Literature for her work as ‚master of the contemporary short story.‘ In this course we will begin with her book of short stories ‚Dear Life.‘ While discussing her stories you will have the opportunity to exchange thoughts, ideas and opinions and to build up your confidence in speaking English.

**U4254 / Sharon Wegner**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mo. 12.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

## Englisch B2

### Let’s start talking B2

Conversation and pleasure while getting some practice and new ideas. Articles from newspapers and magazines on a variety of topics will accompany us.

**U4255 / Dr. Sarah Thelen**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mi. 14.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

### English Conversation B2

Conversation course: there is a wide variety of topics to talk about.  
Great B2.

**U4262 / Dagmar Jörg**  
**Fuldabrück-Bergshausen**  
Ev. Gemeindezentrum, Flughafenstr. 24  
Mi. 7.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €

**U4263 / Dagmar Jörg**  
Conversation course: there is a wide variety of topics to talk about.  
Great B2.  
**Baunatal-Altenbauna**  
Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mo. 5.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

### Cambridge English: First (FCE) B2

This course is designed to help students prepare for the Cambridge First Certificate in English but should also appeal to learners who simply wish to begin expanding their knowledge of English beyond the intermediate level.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**U4266 / Paul Heinemann**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

### That’s right, isn’t it? - What a good way to say it! Conversation B2/C1

We will talk about everyday topics of interest, but let’s also include interesting stories, poems or song-lyrics we come across and thus improve and enrich our conversation skills at the same time.

**U4268 / Alison Schaeffer**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Do. 15.2. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 77 €

## Englisch C1

### Let s talk English C1

If you would like to know more about the English speaking world by reading stories and then talking about the problems mentioned and the characters you meet in these stories,



then this is the course for you. But don't worry, we do not neglect English grammar, we do exercises, experiment with the language, have interesting conversations and truly enjoy ourselves.

#### **U4270 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 14.2. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine / 77 €

### Having interesting conversations C1

Do you like to talk and read? Are you curious and interested in learning about the big wide world? Then this course could interest you. We read short stories from the English speaking world and thus encounter many different forms of English. We talk about these stories and our own experiences, often similar to those English speaking authors express. From time to time we do grammar in an interactive way by allowing our language to use new expressions creatively. And each month we start with a poem as a festive beginning.

#### **U4272 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Do. 15.2. / 9:00 - 10:30 / 12 Termine / 77 €

### We live in a global world C1

The United States, Canada, Australia are classic immigrant countries. Even Germany has become a country of immigration. Have you ever wondered how these immigrants feel? What they experience? Then this course will give you a chance to read stories of immigrants and their experiences. We shall read these stories, talk about the problems and chances that immigration offers. We shall talk about our own experiences with immigrants in our country. Study grammar with special exercises, practice spoken English in everyday situations. The focus of this course is on communication skills.

#### **U4273 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Do. 15.2. / 10:45 - 12:15 / 12 Termine / 77 €

### More Fluency C1

We read articles, stories and other material of interest, practise everyday conversation and improve our speaking and listening skills. You can bring in suggestions for topics you would like to talk about - we will shape the course according to your likings.

#### **U4275 / Dr. Sarah Thelen Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Di. 13.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

### Advanced Conversation C1

This course is designed for people who enjoy speaking English freely. Although some texts from newspapers, magazines and short stories will be discussed, the focus of the course is natural conversation and improving fluency. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

#### **U4277 / Gabriela Babel**

##### **Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Do. 15.2. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine / 96 €

### Cambridge English: Advanced (CAE) C1

This course is designed to help students prepare for the Cambridge Certificate in Advanced English but should also appeal to learners who simply wish to maintain and improve their command of English at an advanced level.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

#### **U4278 / Paul Heinemann**

##### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Do. 15.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

## Englisch C2

### Cambridge English: Proficiency (CPE) C2

This course is designed to help students prepare for the highest level offered in the set of Cambridge English Examinations but should also appeal to other advanced-level learners of English who wish to take an additional step towards achieving near-native proficiency. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

#### **U4280 / Paul Heinemann**

##### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 14.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

## Französisch

### Französisch A1

#### **Französisch A1.1**

Dieser Kurs eignet sich für sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1.

#### **U4300 / Julie Bastien**

##### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 13.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

#### **U4302 / Daddy Ijaniyi**

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1.

##### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

#### **U4304 / Julie Bastien**

Dieser Kurs eignet sich für sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1.

##### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 14.2. / 14:00 - 15:30 / 15 Termine / 96 €

#### **U4305 / Catherine Descarpentris**

Dieser Kurs eignet sich für sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1.

##### **Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 12.2. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine / 96 €

#### **U4306 / Annica Wagner**

Dieser Kurs eignet sich für sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1.

##### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 15.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

#### **U4307 / Pervine Menzel**

Dieser Kurs eignet sich für sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

##### **Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Do. 15.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

#### **U4308 / Pervine Menzel**

Dieser Kurs eignet sich für sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

##### **Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Do. 15.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

#### **U4309 / Pervine Menzel**

Dieser Kurs eignet sich für sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

##### **Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Mo. 12.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

### Französisch A1.2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 4.

#### **U4310 / Christina Blank**

##### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Fr. 16.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €

#### **U4312 / Stefanie Dietl**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 4.

##### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 12.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

#### **U4314 / Cécile Bauer**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 4. Max. 7 Teilnehmende.

##### **Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013  
Mo. 19.2. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 102 €



### U4316 / Catherine Descarpentris

Dieser Kurs eignet sich für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 7.

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 12.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

### U4317 / Catherine Descarpentris

Dieser Kurs eignet sich für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 7.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Di. 13.2. / 10:15 - 11:45 / 15 Termine / 96 €

### U4318 / Cécile Bauer

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 7.

Max. 7 Teilnehmende.

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013

Mi. 21.2. / 18:30 - 20:00 / 10 Termine / 102 €

### U4320 / Pervine Menzel

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Max. 7 Teilnehmende.

#### Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Mo. 12.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 153 €

### U4322 / Stefanie Dietl

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 10.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mi. 14.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

### U4324 / Daddy Ijaniyi

Dieser Kurs eignet sich für Lernende mit Grundkenntnissen.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 10.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Mo. 12.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

## Französisch A2

### Französisch A2.1

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 1.

### U4330 / Catherine Descarpentris

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Do. 15.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

### U4331 / Catherine Descarpentris

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 1.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

### U4332 / Christine Schulz

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 4.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €



### U4333 / Pervine Menzel

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 2/3.

Max. 7 Teilnehmende.

#### Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Mi. 14.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 153 €

### U4334 / Christine Schulz

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 4.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Mo. 12.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

## Französisch A2.2

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 10.

### U4336 / Julie Bastien

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Mi. 14.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

### U4338 / Catherine Descarpentris

Perspectives A2, ab Lektion 10/11.

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14

Mi. 14.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

### U4340 / Pervine Menzel

Verständigung in Alltagssituationen, Festigung der französischen Grammatik und leichte Lektüre.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

#### Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Di. 13.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

## Conversation, lecture et grammaire A2

Verständigung in Alltagssituationen, leichte Lektüre und Festigung der französischen Grammatik.

Lehrbuch bzw. Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

### U4344 / Pervine Menzel

#### Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Di. 13.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

## Französisch Auffrischungskurs A2

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die bereits einmal Französisch gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen wollen. In einer kleinen Lerngruppe wiederholen wir alle wichtigen Inhalte der Niveaustufen A1 und A2. Dabei sorgen vielseitige und praxisnahe Kommunikationsanlässe für Spaß beim Lernen. Rebonjour A2, ab Lektion 5.

Max. 7 Teilnehmende.

### U4348 / Ingrid Homolla

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Do. 15.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 153 €

## Französisch A2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Max. 7 Teilnehmende.

### U4350 / Pervine Menzel

#### Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Mi. 14.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 153 €

## Französisch am Samstagvormittag A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen, die diese in einer entspannten Atmosphäre vertiefen und ausbauen möchten. Mit abwechslungsreichen Übungen und Texten trainieren wir das freie Sprechen.

### U4354 / Simonetta Arico Frare

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Sa. 24.2. / 10:00 - 13:00 / 8 Termine / 103 €



**Französisch B1****Prenons la parole - conversation B1**

Vous savez lire et écrire mais n'avez jamais vraiment l'occasion de parler, donc ce cours est fait pour vous! Nous nous rencontrons pour parler, utiliser nos connaissances et enrichir notre vocabulaire dans une ambiance détendue.

**U4360 / Catherine Descarpentris**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Mi. 14.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

**Französisch B1**

Couleurs de France, ab Lektion 8.

**U4362 / Viviane Younès**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mo. 12.2. / 16:15 - 17:45 / 15 Termine / 96 €

**U4364 / Catherine Descarpentris**

Nous parlons, lisons, racontons, écoutons et parfois même jouons sans jamais oublier la grammaire bien évidemment. Bref, tout pour le plaisir d'en savoir plus dans une ambiance détendue.

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Di. 13.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

**U4367 / Claudia Panetta-Möller**

Lecture d'un roman. Perfectionnement de points grammaticaux. Le roman sera choisi au début du semestre.  
Max. 7 Teilnehmende.

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 14.2. / 9:00 - 10:30 / 12 Termine / 123 €

**U4368 / Isabelle Lubrina-Stüssel**

Lecture, révisions grammaticales et conversation.  
Max. 7 Teilnehmende.

**Baunatal-Altenbauna**

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Di. 13.2. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 153 €

**U4370 / Claudia Panetta-Möller**

Révisions de grammaire. Discussions de thèmes variés. Les textes seront choisis au début du semestre.

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 14.2. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine / 96 €

**Utiliser et approfondir son Français B1/B2**

Nous discutons, nous lisons des articles de magazines, nous nous racontons des histoires lues, nous écoutons des chansons et parfois même nous jouons du théâtre sans jamais oublier la grammaire bien évidemment. Bref, tout pour le plaisir d'en savoir plus dans une ambiance détendue.

**U4371 / Catherine Descarpentris****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Do. 15.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

**Conversation B1**

Entdecken Sie Frankreich und die französischsprachigen Länder. Wir werden interessante Diskussionen führen und den Wortschatz erweitern, ohne dabei die Grammatik zu vernachlässigen.

Voyages neu B1, ab Lektion 4/5.

**U4372 / Julie Bastien****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 12.2. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine / 96 €

**Parlons de thèmes actuels B1/B2**

Révisions grammaticales à l'aide d'exercices variés et lecture. Les textes seront choisis au début du semestre.

Max. 7 Teilnehmende.

**U4376 / Christina Blank****Fuldatal-Ihringshausen**

Gesamtschule, Weserstr. 38  
Mi. 14.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 153 €

**Parlons Français! Conversation française B1/B2**

Vous avez déjà de bonnes connaissances de base que vous aimeriez activer? Vous souhaitez mieux connaître la culture francophone? Vous avez envie de gagner plus d'aisance à l'oral? Venez bavarder avec nous dans une atmosphère sympathique et détendue! Notre fil rouge? La vie quotidienne et l'actualité en France! Nous travaillons à partir de documents authentiques très variés. On révisera également certains points de grammaire.

Bonne humeur garantie!

Max. 7 Teilnehmende.

**U4377 / Muriel Couture-Brieu-Vicm****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Di. 20.2. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 123 €

**Französisch B2****Pratiquez avec plaisir B2**

Dans votre vie quotidienne vous n'avez pas l'occasion d'utiliser vos connaissances du français. Dans ce cours nous lisons et parlons sur différents thèmes, pratiquons le vocabulaire et la grammaire dans une ambiance détendue.

**U4380 / Viviane Younès****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

**Rencontre et discussions B2**

Au cours de ce semestre, nous parlerons des thèmes proposés par la lecture d'un roman contemporain, de nos expériences et nous ferons une petite révision grammaticale.

**U4381 / Françoise Meyer****Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

**Französisch C1****Lecture et conversation C1**

Notre base de travail est le magazine „Ecoute“. Ensemble nous discuterons sur des articles choisis, sans oublier les points de grammaire rencontrés au fil de la lecture.

**U4389 / Volker Borbein****Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mi. 14.2. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine / 96 €

**Rencontre et conversation C1**

La lecture d'un roman contemporain choisi au début du semestre sera la base de nos entretiens. Pour le perfectionnement grammatical des exercices de tous genres vous seront proposés.

**U4390 / Françoise Meyer****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

**Rencontre et débats C1**

Dans une ambiance détendue nous vous proposons de parcourir un roman contemporain choisi en début de semestre et d'en discuter les thèmes principaux. La conversation courante sera renforcée par la révision et l'emploi de points grammaticaux délicats.

**U4392 / Françoise Meyer****Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mi. 14.2. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine / 96 €

**Conversation C1**

Cours de conversation.

**U4394 / Joselyne Torrent-Althans****Kaufungen-Oberkaufungen**

Ernst-Abbe-Schule, Schulstr. 24  
Mo. 12.2. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 96 €



### Italienisch

#### Sprachwochenende Italienisch

Erleben und erlernen Sie die italienische Sprache intensiv am Wochenende. Sie haben die Möglichkeit, über das Jahr verteilt Ihre Italienischkenntnisse in verschiedenen Niveaustufen zu erweitern. Die Unterrichtsmaterialien sind in der Kursgebühr enthalten. Ein Quereinstieg in die Wochenkurse ist jederzeit möglich.

#### Italienisch an 2 Wochenenden A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

##### U4400 / Loredana Zanne

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Fr. 13.4. / 17:30 - 20:00  
Sa. 14.4. / 10:00 - 15:00  
So. 15.4. / 10:00 - 15:00  
Fr. 4.5. / 17:30 - 20:00  
Sa. 5.5. / 10:00 - 15:00  
So. 6.5. / 10:00 - 15:00  
6 Termine / 96 €  
Anmeldung bis 5.4.

#### Italienisch A1.1 Mono

Die Besonderheit dieses Kurskonzeptes liegt in der Verwendung eines Lehrwerkes für Italienisch als Zweitsprache, ein sogenanntes monolinguales Lehrwerk. Unterrichtssprache ist Spanisch. Sie erlernen elementare Bestandteile der spanischen Grammatik, die Aussprache wichtiger Wörter und das Lesen einfacher Texte.

##### U4402 / Loredana Zanne

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

#### Italienisch A1.1

Chiaro A1, ab Lektion 1.

##### U4404 / Silvio Sciotti

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mo. 12.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

##### U4407 / Stella Valentini

Chiaro A1, ab Lektion 1.  
**Baunatal-Altenbauna**  
Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mo. 12.2. / 19:15 - 20:45 / 15 Termine / 96 €

##### U4408 / Marco Bartalucci

Chiaro A1, ab Lektion 1.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 12.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

##### U4409 / Marco Bartalucci

Chiaro A1, ab Lektion 1.  
**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Di. 20.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €



#### Italienisch lernen mit Genuss

Schlemmen und lernen in gemütlicher Atmosphäre! Wir bieten Ihnen ein italienisches Wochenende, das Genuss, Sprache und Kultur verbindet. Nach diesen drei Tagen werden Sie leichte Konversation betreiben und auch Bestellungen sowie Reservierungen tätigen können.

##### Freitag von 17-19 Uhr

Einführung in die italienische Sprache bei einem Gläschen Wein und einem leckeren Essen.

##### Samstag von 10-13 Uhr

Vertiefung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse sowie eine „Reise durch die italienischen Regionen“. Abgeschlossen wird dieser Morgen mit einer leckeren italienischen Spezialität

##### Sonntag von 10-13 Uhr

Zum Abschluss unseres italienischen Wochenendes gibt es noch etwas Landeskunde, Sie erhalten wichtige Tipps zum Thema Sitzen und Bräuche, doch natürlich werden wir auch Ihre Italienischkenntnisse ausbauen. Nach dem Motto „erst lernen, dann schlemmen“ zaubert die Küche für Sie ein wunderbares Essen.

##### Zusatzleistungen:

3 x Essen  
1 Glas Wein am Freitag  
Samstag und Sonntag eine Kaffee Spezialität und ein Cornetto zum Frühstück.  
Preis für dieses Verpflegungspaket: 60,00€ zu bezahlen vor Ort  
Lehrmaterial: Italienisch für den Urlaub A1; Klett Verlag

##### U4401 / Claudia Panetta-Möller

**Kassel**  
Schlosspark 6, Alte Wache  
Fr. 23.2. / 17:00 - 19:00  
Sa. 24.2. / 10:00 - 13:00  
So. 25.2. / 10:00 - 13:00  
3 Termine / 38,50 €  
Anmeldung bis 18.2.

#### Sulle Orme der Promessi Sposi

Der Roman „I Promessi Sposi“ (Alessandro Manzoni, 1842) hat wohl für die italienische Literaturgeschichte die gleiche Bedeutung

wie Goethes „Faust“ für die deutsche. Nachdem wir die historische Bedeutung des Werkes für Italiens Geschichte und Kultur kurz angeschnitten haben, wollen wir Auszüge aus dem Roman lesen und lieben lernen, nämlich diejenigen Textpassagen, die uns die Orte der Handlungen am Comer See erleben lassen. Sicherlich werden Sie dann mit den Worten Umberto Eco ebenfalls sagen: „Ich liebe diesen Roman“.

In einem zweiten Schritt können Sie mit uns die Orte am Comer See besuchen und „vor Ort“ die Faszination des Romans erleben (Kurs-Nr. V4413).

##### U4410 / Stella Valentini

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Sa. 14.4. / 10:00 - 17:00  
So. 15.4. / 10:00 - 17:00  
Sa. 28.4. / 10:00 - 17:00  
So. 29.4. / 10:00 - 17:00  
4 Termine / 96 €  
Anmeldung bis 6.4.



Camminata Manzoni - Stella Valentini und die vhs-Teilnehmenden

#### Sulle Orme dei Promessi Sposi - Un viaggio non solo letterario nei luoghi descritti da Alessandro Manzoni

Mit der Lektüre des Romans „Promessi Sposi“ (Kurs-Nr. U4410) und der Bildungsreise „Sulle Orme dei Promessi Sposi“ (Kurs-Nr. V4413) wird Literatur „Vor Ort“ erlebt. Die Bildungsreise wird auch an Nicht-Teilnehmer des gleichnamigen Literatur-Kurses angeboten und findet Mitte September statt. Wenn auch Sie Sprachniveau A1 / A2 erreicht haben, können Sie mit dabei sein. Die Kursleiterin wird Ihnen heute alle nötige Informationen zu diesem Literaturpaket geben und



Ihre Fragen beantworten.

**U4411 / Stella Valentini  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Fr. 2.2. / 17:00 - 18:30 / gebührenfrei

**Sulle Orme dei Promessi Sposi -  
Literarische Spaziergänge am  
Comer See**

Im Kurs U4411 wurde der Roman „I Promessi Sposi“ (Alessandro Manzoni, 1842) in Auszügen gelesen und analysiert. Die Kursleiterin begleitet Sie nun an die Orte der Handlung am Comer See, um Sie den Roman „vor Ort“ erleben zu lassen. Während dieser einwöchigen Reise zu der Provinzhauptstadt Lecco werden die Vorzüge und die Faszination dieser wunderschönen Region nicht nur in literarischer Hinsicht entdeckt. Wer möchte, kann -sozusagen als krönender Abschluss- an der „Camminata Manzoni“ am 16.09.2018 teilnehmen: eine Wanderung zu den wichtigsten der im Roman beschriebenen Stellen, an welcher Jahr für Jahr tausende Besucher teilnehmen. Erforderliches Sprachniveau Italienisch: Ende A1 / A2 (Erklärungen und Führungen finden sowohl in Italienischer Sprache als auch -in verkürzter Form- in Deutsch statt.)

**U4413 / Stella Valentini  
Comer See, Italien**

Mo. 10.9. / 9:00 - 20:00 / 7 Termine / 153 €  
Anmeldung bis 20.4.

**Sulle Orme der Promessi Sposi -  
Bildervortrag**

Im September 2017 fand erstmalig die Bildungsreise „Sulle Orme dei Promessi Sposi“ am Comer See statt. Die Kursleiterin und die Kursteilnehmer möchten heute Abend ihre Eindrücke und Erlebnisse mit Ihnen teilen und Sie mit auf diese faszinierende Reise nehmen. Lassen auch Sie sich von der Faszination des Comer Sees beeindrucken. Vielleicht wollen auch Sie anschließend bei der nächsten Durchführung im September 2018 mit dabei sein?

**Stella Valentini  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Fr. 2.2. / 19:30 - 21:00 / gebührenfrei

**Italienisch A1.2**

Chiaro A1 ab Lektion 3/4.

**U4413 / Marco Bartalucci  
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 21.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 96 €

**U4414 / Anna-Maria Lo Voi**

Chiaro 1, ab Lektion 4.

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mi. 21.2. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine / 96 €

**U4415 / Silvio Sciolti**

Chiaro A1, ab Lektion 5/6.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Do. 15.2. / 11:45 - 13:15 / 15 Termine / 96 €

**U4416 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo**

Chiaro A1, ab Lektion 5/6.

Max. 7 Teilnehmende.

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101  
Fr. 16.2. / 14:00 - 15:30 / 15 Termine / 96 €

**U4417 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo**

Chiaro A1, ab Lektion 8/9.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 12.2. / 13:30 - 15:00 / 15 Termine / 96 €

**U4418 / Andrea Mai**

Chiaro A1, Lektion 7

Max. 7 Teilnehmende.

**Kaufungen-Oberkaufungen**

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28  
Do. 15.2. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine / 123 €

**U4419 / Andrea Mai**

Chiaro A1, ab Lektion 3.

**Kaufungen-Oberkaufungen**

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28  
Do. 15.2. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 153 €

**U4420 / Silvio Sciolti**

Chiaro A1, ab Lektion 9/10.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

**U4421 / Stella Valentini**

Chiaro A1 ab Lektion 3/4.

**Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Di. 20.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

**U4422 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo**

Chiaro A1, ab Lektion 5/6.

**Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Di. 13.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 153 €

**U4424 / Marzia Bogino**

Chiaro A1, ab Lektion 3/4.

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Di. 6.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

**Italienisch für den Urlaub A1.2**

Italienisch für den Urlaub, ab Lektion 3/4.

Klett Verlag. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

**U4428 / Silvio Sciolti**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 12.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

**Italienisch A2**

Chiaro A2, ab Lektion 5/6.

**U4430 / Loredana Zanne  
Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Do. 15.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

**U4433 / Silvio Sciolti**

Chiaro A2, ab Lektion 3/4.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 14.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

**U4435 / Marco Bartalucci**

Chiaro A2, ab Lektion 1.

**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Di. 20.2. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 96 €

**U4439 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo**

Corso di conversazione.

**Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Mi. 14.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 96 €

**U4440 / Marzia Bogino**

Chiaro A2, ab Lektion 10/11.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 8.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €

**Latte macchiato e conversazione**

La classe di conversazione è il modo ideale per migliorare la tua capacità di esprimerti in italiano. Non esiste miglior modo per diventare fluenti ed espandere il vocabolario. Questi sono esattamente gli obiettivi di questo corso. Questa classe coinvolgente, dove avrai modo di interagire sia con i tuoi compagni di classe sia con gli insegnanti.

**U4445 / Claudia Panetta-Möller  
Kassel**

Grimms Bistro, Wilhelmshöher Allee 19 - 21  
Mo. 12.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

**Incontriamoci al bar - il corso sulle  
curiosità italiane**

Questo è un corso informale sulle curiosità italiane. Ogni settimana scopriremo un lato simpatico dell'Italia. Spazieremo dalla musica alle ricette di cucina, dai viaggi agli aneddoti per scoprire un'Italia divertente e affascinante.

**U4444 / Eleonora Spiga**

Ahnatal, Eiscafé la bella vita, Kreuzfeld 1  
Do. 15.2. / 13:45 - 14:45 / 15 Termine / 64 €

**Italienisch B1**

Lehrwerk wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

**U4446 / Cristina De Vettori-Glatzel**

Lehrwerk wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

**Vellmar-Niedervellmar**

Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 122 €



# Sprachen

Italienisch | B2 | C1 | Spanisch

## U4447 / Marzia Bogino

Espresso 3, ab Lektion 3/4.

### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 5.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

## U4448 / Cristina De Vettori-Glatzel

Chiaro B1, ab Lektion 1.

Max. 7 Teilnehmende.

### Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13

Mi. 14.2. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine / 122 €

## Conversiamo in italiano! B1

Partendo dalla lettura di testi da giornali, riviste e letteratura in italiano discuteremo su aspetti della vita, della cultura e della società, per conoscere meglio il paese e per esercitare l'uso della lingua. La grammatica? La faremo „strada facendo“, dove opportuno.

## U4456 / Stella Valentini

### Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Di. 20.2. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine / 96 €

## Italienisch B1

Chiaro B1, ab Lektion 3.

## U4461 / Claudia Panetta-Möller

Chiaro B1, ab Lektion 3.

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mi. 14.2. / 17:45 - 19:15 / 15 Termine / 96 €

## U4463 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo

Chiaro B1, Lektion 3/4 e lettura di una storia.

### Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Mo. 12.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

## U4467 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo

Azzurro più, ab Lektion 10.

### Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Di. 13.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

## U4472 / Silvio Sciotti

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Do. 15.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 153 €

## U4473 / Silvio Sciotti

Im Alltag kommen wir nicht oft genug dazu, Italienisch anzuwenden. In diesem Kurs werden wir miteinander reden, Wortschatz und Grammatikkenntnisse festigen und erweitern. Unterrichtsmaterialien werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt. Max. 7 Teilnehmende.

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Mi. 14.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 153 €

## Viaggio attraverso le regioni d'Italia B1/B2

In questo semestre proseguiremo il nostro viaggio attraverso alcune delle 20 regioni descritte nel libro di testo „Qua e là per l'Italia“ (Hueber-Verlag). Partendo dalle informazioni e dagli spunti offerti dal libro discuteremo della varietà di queste regioni e delle loro

particolarità, con accenni culturali e storici, letterari e di attualità. L'uso della lingua e della grammatica lo impareremo e approfondiremo „strada facendo“.

## U4479 / Stella Valentini

### Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2

Mo. 12.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 153 €

## Italienisch B1/B2

Qua e là per l'Italia, lezione 5.

Max. 7 Teilnehmende.

## U4480 / Loredana Zanne

### Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Do. 15.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 153 €

## Italienisch B2

## Corso di lettura B2

Leggere la rivista „Adesso“ per discutere e conoscere meglio la società italiana nella stampa e nel cinema odierni.

## U4485 / Vanda Mancinelli-Höhne

### Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20

Mi. 14.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 153 €

## Corso di conversazione B2

Conversazione e lettura.

## U4487 / Cristina De Vettori-Glatzel

### Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13

Mi. 14.2. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 122 €

## U4488 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo

Conversazione e lettura. Azzurro più, ab

Lektion 10.

Max. 7 Teilnehmende.

### Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mo. 12.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 153 €

## Italienisch C1

## Lingua e civiltà italiana C1-C2

I dibattiti e le conversazioni in questo corso si baseranno sugli spunti offerti dal libro „Nuovo Magari C1/C2“ (Hueber-Verlag), con il quale lavoreremo durante il semestre. Esso infatti offre numerose occasioni per entrare in contatto con la dimensione sociale e culturale italiana contemporanea. Ma non mancheranno le possibilità di esercitare e rivedere vecchi e nuovi punti di grammatica.

## U4489 / Stella Valentini

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mi. 14.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

## Italia ieri, oggi e domani C1

In questo semestre tratteremo temi culturali e storici, leggeremo articoli di giornali e brevi pagine di letteratura, ascolteremo musica e vedremo qualche breve film. Dove è necessario approfondiremo la conoscenza e l'uso della grammatica.

## U4490 / Silvio Sciotti

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 15.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

## Conversiamo in italiano! C1

Nel nostro corso andremo in viaggio attraverso le regioni d'Italia prendendo spunto dal libro „Qua e là per l'Italia“ e da articoli di giornale, riviste e materiale didattico. La conversazione libera sarà alla base dei nostri incontri, ma ripasseremo anche punti grammaticali importanti e ascolteremo conversazioni.

## U4491 / Marzia Bogino

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 5.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €

## Spanisch

## Spanisches Wochenende A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch des Huber Verlages, Ene A1 Teilband 1, ISBN 978-3-19-004295-1.

## U4500 / Enrique Catalan

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Fr. 16.3. / 17:30 - 20:00

Sa. 17.3. / 10:00 - 17:00

So. 18.3. / 10:00 - 17:00

3 Termine / 70 €

Anmeldung bis 8.3.

## Spanisches Wochenende A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch des Huber Verlages, Ene A1 Teilband 2, ISBN 978-3-19-004295-2.

## U4501 / Enrique Catalan

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Fr. 20.4. / 17:30 - 20:00

Sa. 21.4. / 10:00 - 17:00

So. 22.4. / 10:00 - 17:00

3 Termine / 70 €

Anmeldung bis 12.4.

## Spanisch A1.1 Mono

Die Besonderheit dieses Kurskonzeptes liegt in der Verwendung eines Lehrwerkes für Spanisch als Zweitsprache, ein sogenanntes monolinguales Lehrwerk. Unterrichtssprache ist Spanisch. Sie erlernen elementare Bestandteile der spanischen Grammatik, die Aussprache wichtiger Wörter und das Lesen einfacher Texte.

**U4503 / Cristina Mata Rodriguez****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mo. 12.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

**Spanisch in den Sommerferien A1.1****Sommerakademie**

Schnuppern Sie in den Sommerferien in die spanischsprachige Welt hinein. Wenn Sie nach unseren gemeinsamen Wochen weiter Spanisch lernen möchten, kann der Kurs nach Vereinbarung fortgesetzt werden oder Sie besuchen einen Spanischkurs A1.2 im folgenden Semester. Lehrwerk: Con Gusto 1, ab Lektion 1.

**U4504 / Cristina Mata Rodriguez****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 6.8. / 17:30 - 19:45 / 8 Termine / 77 €  
Anmeldung bis 17.6.

**Spanisch A1.1**

Con Gusto A1, ab Lektion 1.

**U4505 / Joachim Maienborn**

Con Gusto A1, ab Lektion 1.

**Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Do. 12.4. / 17:30 - 19:00 / 12 Termine / 77 €

**U4508 / Mercedes Carbajal de Küllmer**

Con gusto A1, ab Lektion 1.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

**U4509 / Ericka Eunice Henze-Pineda**

Con gusto A1, ab Lektion 1.

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Di. 13.2. / 12:00 - 13:30 / 15 Termine / 96 €

**U4510 / Laura Prats de Wittig**

Con gusto A1, ab Lektion 1.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mi. 14.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

**U4514 / José Valerio Uribe**

Con gusto A1, ab Lektion 1.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Mo. 9.4. / 10:00 - 11:30 / 10 Termine / 64 €

**U4515 / José Valerio Uribe**

Con gusto A1, ab Lektion 1.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mi. 11.4. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine / 64 €

**Spanisch A1.2**

Con gusto A1, ab Lektion 5.

**U4517 / Marcos Goncalves Da Rocha**

Con gusto A1, ab Lektion 5.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 12.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €

**U4518 / Luz Angela Sanchez Ramirez**

Con gusto A1, ab Lektion 7/8.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 13.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

**U4520 / Sonia Villar Vazquez**

Con gusto A1, ab Lektion 2/3.

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Do. 15.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

**U4521 / Cristina Mata Rodriguez**

Con Gusto A1, ab Lektion 5/6.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mo. 12.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

**U4523 / Pilar Schmidt-Martinez**

Con gusto A1, ab Lektion 4.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Di. 13.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

**U4524 / Dirk Brüss**

Con gusto A1, ab Lektion 3/4. Kurs alle 14 Tage.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Fr. 23.2. / 17:00 - 19:15 / 10 Termine / 96 €

**U4527 / Ericka Eunice Henze-Pineda**

Con gusto A1, ab Lektion 6.

**Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Do. 15.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

**U4528 / Christel Bunge**

Con gusto A1, ab Lektion 5.

**Baunatal-Altenbauna**

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Di. 13.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 153 €

**U4529 / Diego Fernando Lora**

Con gusto A1, Lektion 9/10.

**Ahnatal-Heckershäuser**

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2  
Mi. 14.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 153 €

**U4530 / Cristina Mata Rodriguez**

Con gusto A1, ab Lektion 9/10.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 14.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

**U4531 / Laura Prats de Wittig**

Con gusto A1, ab Lektion 5.

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12

Mo. 19.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

**U4532 / Cristina Mata Rodriguez**

Con gusto A1, ab Lektion 9/10.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

**Spanisch A2****Spanisch A2.1**

Con gusto A2, ab Lektion 1.

**U4533 / Christel Bunge**

Con gusto A2, ab Lektion 1.

**Baunatal-Altenbauna**

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Di. 13.2. / 18:00 - 20:30 / 15 Termine / 153 €

**U4534 / Poema Lourdes Horstmann**

Con gusto A2, Lektion 1.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Do. 15.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 153 €

**U4535 / Maria Paz Alvarez Del Valle**

Con gusto A2, ab Lektion 1.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Fr. 16.2. / 11:00 - 12:30 / 15 Termine / 153 €

**U4536 / Idaniurka Tamayo Figueroa**

Für Teilnehmende, die einen schnellen Einstieg in die spanische Sprache finden möchten. Con gusto A2, ab Lektion 4/5.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 20.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

**U4537 / Pilar Schmidt-Martinez**

Con gusto A1, ab Lektion 11.

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Mi. 14.2. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine / 102 €



## Spanisch A2.2

Con Gusto A2, ab Lektion 9/10.

### U4542 / Cristina Mata Rodriguez Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

### U4543 / Diego Fernando Lora

Con gusto A2, Lektion 6/7.

#### Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Do. 15.2. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 96 €

### U4545 / Marcos Goncalves Da Rocha

Con Gusto A2, ab Lektion 9.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Do. 15.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 156 €

### U4546 / Luz Angela Sanchez Ramirez

Con gusto A2, ab Lektion 9/10.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Do. 15.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

### U4547 / Beatriz Norie Fujii Gambero

Con gusto A2, ab Lektion 9/10. Max. 7 Teilnehmende.

#### Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Di. 13.2. / 10:45 - 12:15 / 12 Termine / 122 €

### U4553 / Joachim Maienborn

Curso de conversación y ejercicios gramaticales.

#### Niestetal-Sandershausen

Grundschule, Mühlenweg 14-16

Mi. 11.4. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine / 77 €

### U4557 / Heidi Maienborn

Con gusto A2.

Max. 7 Teilnehmende.

#### Niestetal-Sandershausen

Grundschule, Mühlenweg 14-16

Mi. 11.4. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine / 122 €

### U4560 / Dr. Marlene Montes de Sommer

Con Gusto A2 ab Lektion 9.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Mi. 14.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €

## Spanisch B1

### A charlar en español! B1

Este curso tiene lugar dos veces al mes y está dirigido a los que hayan cursado cuatro o cinco semestres de español y quieran mejorar su nivel de expresión oral. Pondremos en práctica todos los conocimientos adquiridos hablando sobre temas de interés general y ejercitando el uso de la lengua en situaciones cotidianas para alcanzar la fluidez deseable. También trataremos temas de gramática propuestos en clase y leeremos y escucharemos historias cortas. Max. 7 Teilnehmende. Der Kurs findet 14-tägig statt. Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

### U4572 / Cristina Mata Rodriguez

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Di. 20.2. / 14:30 - 16:00 / 10 Termine / 102 €

## Spanisch B1

Con gusto B1, Lektion 1.

### U4573 / Poema Lourdes Horstmann Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12

Mi. 14.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 153 €

### U4574 / Marcos Goncalves Da Rocha

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mi. 14.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €

### U4575 / Marcos Goncalves Da Rocha

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Di. 13.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €

### U4576 / Beatriz Norie Fujii Gambero

Con gusto B1, ab Lektion 7/8. Max. 7 Teilnehmende.

#### Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Di. 13.2. / 9:00 - 10:30 / 12 Termine / 122 €

### U4579 / Cristina Mata Rodriguez

Con Gusto B1, ab Lektion 1.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

### U4581 / Luz Angela Sanchez Ramirez

Descubrir España y Latinoamérica, L. 3 Cultura.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

### U4582 / Luz Angela Sanchez Ramirez

Descubrir España y Latinoamérica, L. 1 una joya de Centroamérica - Costa Rica.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Mo. 12.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €

### U4583 / Luz Angela Sanchez Ramirez

Descubrir España y Latinoamérica, L. 3 Cultura.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mi. 14.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

### U4585 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto B1, ab Lektion 1.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Di. 13.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

## El mundo en español B1/B2

Conversación, lectura, audición y diferentes ámbitos de la gramática.

### U4586 / Dagmar Jörg

#### Baunatal-Altenritte

Vereinshaus, Ritterstr. 1

Do. 8.2. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

## Spanisch B2

### Curso de conversación B2

Es un curso de conversación de temas que pudieran interesar a los participantes. Utilizaremos artículos de periódicos y leeremos algo de literatura. Si se da la oportunidad veremos y discutiremos sobre algunas películas que pudiéramos disponer. Trataremos los temas de gramática propuestos por los participantes al comienzo del semestre. Es un curso adecuado para repetir y reparar temas de gramática.

### U4587 / Enrique Catalan

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

## Spanisch B2

Descubrir España y Latinoamérica, L. 3 Cultura.

### U4591 / Luz Angela Sanchez Ramirez

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Di. 13.2. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €

### U4592 / Enrique Catalan

Curso de conversación con textos periodísticos. Gramática: subjuntivo y pasados.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

### U4593 / Heidi Maienborn

Conversaciones y discusiones de temas actuales: reparar y practicar temas gramaticales.

#### Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Do. 12.4. / 17:30 - 19:00 / 12 Termine / 77 €

### U4594 / Christel Bunge

Conversación, lectura de textos y gramática según interés.

Max. 7 Teilnehmende.

#### Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20

Mo. 12.2. / 17:15 - 18:45 / 15 Termine / 153 €

## Spanisch C1

### Conversación, gramática y ejercicios C1

En este nuevo semestre dividiremos el tiempo de nuestro curso en tres partes: Una parte dedicada a conversación sobre el acontecer en el mundo y en Kassel. Utilizaremos para ello, circunstancialmente, textos periodísticos de España e Hispanoamérica. Una segunda parte dedicada a la gramática: trataremos los pasados, el subjuntivo, etc. Una tercera parte la dedicaremos a ejercicios de comprensión auditiva: trabajaremos con vídeos, películas etc. y conversaremos sobre lo visto.

### U4596 / Enrique Catalan

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Do. 15.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €



## Literatura C1

En este curso leemos un libro de un autor español o latinoamericano. Nuestro interés es no sólo conocer algo sobre la literatura de los diversos países sino también descubrir algo más sobre el contexto cultural y político en el que se desarrolla la trama de las novelas. Las experiencias y vivencias de los participantes en relación a este tema son parte de nuestra conversación. La obra que leeremos será dada a conocer en el primer encuentro.

### U4597 / Enrique Catalan

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

## Spanisch C1

Bachillerato.

### U4599 / Marcos Goncalves Da Rocha

Bachillerato B2, Lektion 5/6.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

## Altgriechisch

## Altgriechisch B2

lanua Linguae Graecae, ab Lektion 44.  
Max. 7 Teilnehmende.

### U4610 / Dr. Andreas Mohr

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Fr. 16.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 165 €

## Althebräisch

## Althebräisch A1

Die Hebräische Bibel ist eine der grundlegenden Quellen der abend- und morgenländischen Kultur. Sowohl das Judentum als auch das Christentum und der Islam verdanken sich unter anderem der Hebräischen Bibel. Zahlreiche religiöse, anthropologische und kulturelle Vorstellungen erschließen sich erst durch die Kenntnisse der zugrundeliegenden Sprache. Der Kurs wird neben der Einführung in das hebräische Alphabet Grundkenntnisse des biblischen Hebräisch und der Kultur des altorientalischen Israel vermitteln. Der Kurs ist für Teilnehmende mit Grundkenntnissen geeignet. Lehrbuch: Siebenthal, Heinrich von (Hg.): Thomas O Lambdin: Lehrbuch Bibel-Hebräisch, Gießen 2008, ab Lektion 14/15. Wörterbuch: Langenscheidts Taschenwörterbuch

### U4612 / Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Do. 15.2. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine / 102 €

## Althebräisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrmaterialien werden in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

### U4613 / Roland Eise

**Zierenberg**  
Bürgerhaus, Dörnbergstr. 33  
Fr. 6.4. / 16:00 - 17:30 / 10 Termine / 102 €

## Arabisch

## Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch wird bekannt gegeben.

### U4618 / Sanaa Azzam

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

### U4619 / Nagwat Hafez

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mo. 12.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

## Arabic A1.2

### U4621 / Aminah Sulaiman

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

## Arabisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch wird bekannt gegeben.

### U4625 / Ghania Lutteropp

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mi. 14.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 153 €

### U4626 / Nagwat Hafez

Salam! neu A1- A2, ab Lektion 12/13.  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Do. 15.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 153 €

### U4628 / Nagwat Hafez

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 13.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

## Arabisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.  
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

### U4629 / Nagwat Hafez

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Do. 15.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 153 €

## Chinesisch

## Chinesisch A1.1 Wochenende

Dieser Schnupperkurs ist geeignet für Anfänger ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs lernen wir die Sprache, die Kultur und auch die Schriftzeichen kennen. Die Veranstaltung dauert nur 2 Tage - jeweils 6 Unterrichtsstunden - und macht Sie mit den ersten Grundlagen der chinesischen Sprache vertraut. Der Kurs kann gerne fortgeführt werden.

### U4638 / Wen Tomusch

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Sa. 14.4. / 10:00 - 15:30  
So. 15.4. / 10:00 - 15:30  
2 Termine / 66 €  
Anmeldung bis 1.4.

## Chinesisch A1.2

In diesem Kurs werden wir uns mit der chinesischen Sprache (mündlich und schriftlich) beschäftigen. Im Unterricht arbeiten wir mit dem Buch „Unvergessliches Chinesisch Band A „ (Lehr/Arbeitsbuch) ab Lektion 11. Zielgerichtet werden Grammatik und Wortschatz erweitert.

### U4643 / Wen Tomusch

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 13.2. / 17:15 - 18:45 / 15 Termine / 153 €

## Chinesisch B1

In diesem Kurs werden wir uns mit der chinesischen Sprache (mündlich und schriftlich) beschäftigen. Im Unterricht arbeiten wir mit dem Buch „Unvergessliches Chinesisch Band D (Lehrbuch und Arbeitsbuch)“ und werden voraussichtlich bei Lektion 1 anknüpfen. Zielgerichtet werden Grammatik und Wortschatz erweitert. Nach dem Studium von Stufe D ist man in der Lage, HSK 2 zu bestehen.

### U4647 / Wen Tomusch

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 19.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 153 €



## Dänisch

### Dänisch A1.2

Dansk for dig neu, Klett Verlag. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

**U4650 / Jens-Herbert Christensen**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Do. 15.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 96 €

**U4651 / Jens-Herbert Christensen**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Do. 15.2. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 102 €

### Dänisch A2/B1

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

Vi snakkes ved. Freie Rede, lesen und Texte schreiben.

Max. 7 Teilnehmende.

**U4653 / Jens-Herbert Christensen**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 13.2. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine / 102 €

## Finnisch

### Finnisch A1.2

Für max. 7 Teilnehmende mit Vorkenntnissen.  
Yksi, kaksi, kolme, Band 1.

**U4656 / Anne Niskanen**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mo. 12.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 153 €

### Finnisch B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.  
Yksi, kaksi, kolme Band 2.

Max. 7 Teilnehmende.

**U4657 / Anne Niskanen**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.16  
Mi. 28.2. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine / 153 €

## Japanisch

### Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**U4663 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Do. 15.2. / 19:15 - 20:45 / 15 Termine / 96 €

**U4665 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Fr. 16.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

**U4666 / Tetsu Kido**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Fr. 16.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

**U4668 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Do. 15.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 96 €

**U4670 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mi. 14.2. / 16:45 - 18:15 / 15 Termine / 96 €

### Japanisch A2.2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

**U4675 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 12.2. / 17:45 - 19:15 / 15 Termine / 96 €

**U4676 / Tetsu Kido**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mi. 14.2. / 18:30 - 19:30 / 10 Termine / 102 €

## Latein

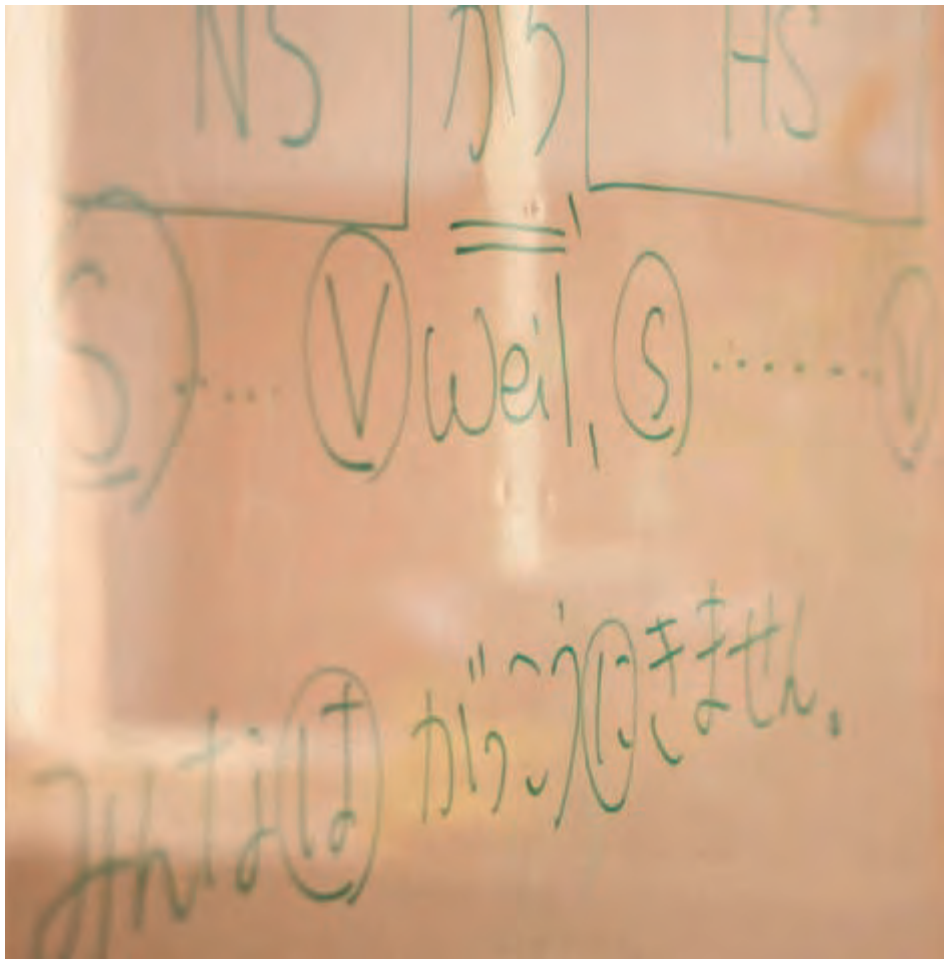
### Latein A1.2

Latein, Iuana nova Band 1, ab Lektion 3/4.  
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

**U4679 / Dr. Andreas Mohr**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.16  
Mo. 19.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 96 €







## Neugriechisch

### Neugriechisch A1.1

„Griechisch in 24 Stunden“ (Katja Düster), ab Lektion 1.

**U4681 / Athena Karagouni-Rehrmann  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Do. 15.2. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 77 €

### Neugriechisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Neugriechisch in 24 Stunden, ab Lektion 10. Max 7 Teilnehmende.

**U4682 / Athena Karagouni-Rehrmann  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Fr. 16.2. / 17:30 - 19:45 / 6 Termine / 94,50 €

### Neugriechisch A2

Ta nea Ellinika jia xenous, ab Lektion 28.

**U4683 / Katja Papia-Düster  
Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Do. 15.2. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

### Neugriechisch B2

Ta nea Ellinika jia xenous, ab Lektion 36.

**U4684 / Katja Papia-Düster  
Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

## Niederländisch

### Niederländisch A1.2

Lehrbuch + Arbeitsbuch Wat Leuk A1, ab Lektion 3/4.

**U4689 / Carla Rutten  
Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 14.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

**U4690 / Carla Rutten**

Lehrbuch + Arbeitsbuch Wat Leuk A1, ab Lektion 8/9.

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

## Norwegisch

### Norwegisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnisse. Et aar i Norge, Lektion 6.

**U4694 / Barbara Kuhnen-Lenz  
Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Do. 15.2. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 153 €

### Norwegisch für den Urlaub

*Wochenendseminar*

Planen Sie vielleicht einen Norwegen-Urlaub? Oder kennen und lieben Sie das wunderschöne Land bereits von früheren Reisen her, haben aber wenig von der Sprache verstanden? Und sind es irgendwie „leid“, für eine Kommuni-

kation mit Einheimischen immer auf Englisch ausweichen zu müssen? Zum anderen erscheint es Ihnen zu mühsam oder zeitaufwendig, sich wegen einer Urlaubsreise extra für einen Sprachkurs in Norwegisch anzumelden? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Gleichzeitig ist es ein erster Einstieg in die norwegische Sprache. An zwei Wochenenden lernen Sie bereits so viel, dass Sie sich von da an - nur mit Wörterbuch und evtl. Sprachführer ausgerüstet - in dieser Sprache verständlich machen können. Handouts werden ausgeteilt.

**U4696 / Dr. Alexander Keck  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Sa. 5.5. und So. 6.5. / 10:00 - 13:00 / 41 €  
Anmeldung bis 26.4.

### Snakker du norsk?

*Tagesseminar*

Schnupperkurs für Anfänger/Innen in der norwegischen Sprache. Dieser Workshop möchte dazu einladen, die norwegische Sprache als eine von drei sehr ähnlichen, miteinander verwandten skandinavischen Sprachen kennenzulernen. Im Brennpunkt stehen eine kurze Einführung in Land, Menschen und Kultur, sprachliche Besonderheiten (Ausssprache, Grammatik, Sprachstruktur), erste Verständigung und einfache kurze Dialoge für ein erstes Gespräch. Handouts werden ausgeteilt.

**U4697 / Dr. Alexander Keck  
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103  
Sa. 23.6. / 10:00 - 13:00 / 20 €  
Anmeldung bis 11.6.

### Norwegisch B1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Et aar i Norge ab Lektion 19.

**U4700 / Barbara Kuhnen-Lenz  
Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Do. 15.2. / 17:45 - 19:15 / 15 Termine / 153 €



## Persisch

### Persisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

#### **U4702 / Nasser Sanati** **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 20.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 153 €

### Persisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

#### **U4703 / Nasser Sanati** **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Do. 22.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 153 €

#### **U4705 / Nasser Sanati** **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 19.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

## Polnisch

### Polnisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Witam!  
Band 1, ab Lektion 3.

#### **U4707 / Marian Zglinski** **Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 13.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 96 €

#### **U4709 / Marian Zglinski** **Kassel**

Witam! A1, ab Lektion 5.  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 12.2. / 19:15 - 20:45 / 15 Termine / 153 €

#### **U4710 / Marian Zglinski** **Kassel**

Witam! A1, ab Lektion 6.  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 12.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 96 €

#### **U4711 / Marian Zglinski** **Kassel**

Witam! Band 1, ab Lektion 9.  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 13.2. / 19:15 - 20:45 / 15 Termine / 153 €

## Portugiesisch

### Portugiesisch do Brasil A1.1

Oi Brasil, ab Lektion 1.

Max. 7 Teilnehmende.

#### **U4720 / Leyla Marcia Brasileiro** **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Fr. 16.2. / 14:30 - 16:00 / 15 Termine / 153 €

### Portugiesisch do Brasil A2

Oi Brasil, ab Lektion 11.

Max. 7 Teilnehmende.

#### **U4721 / Leyla Marcia Brasileiro** **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Fr. 16.2. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine / 153 €

## Punisch

### Punisch A1

Intensivkurs, mit max. 7 Teilnehmenden. Das  
Kursmaterial „Punisch an der vhs“ erhalten sie  
von der Kursleitung.

#### **U4723 / Dr. Andreas Mohr** **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 14.2. / 16:30 - 18:00 / 8 Termine / 82 €

## Russisch

### Russisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

#### **U4725 / Elisabeth Janzer** **Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 12.2. / 19:15 - 20:45 / 15 Termine / 96 €

### Russisch A1.2

Jasno!, ab Lektion 6/7.

#### **U4727 / Lubov Zufall-Korsakowa** **Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 13.2. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine / 96 €

#### **U4728 / Lubov Zufall-Korsakowa** **Kassel**

Jasno! ab Lektion 6/7.  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 13.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 153 €

## Russisch A2

Olitschno A2, ab Lektion 7.  
Max. 7 Teilnehmende.

#### **U4730 / Lubov Zufall-Korsakowa** **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 14.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 153 €

#### **U4735 / Lubov Zufall-Korsakowa** **Kassel**

Otlitschno A2, ab Lektion 1.  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Fr. 16.2. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

## Russisch B2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

#### **U4737 / Elisabeth Janzer** **Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 12.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 96 €  
1,50 € für Kursmaterial

## Schwedisch

### Schwedisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Tala  
svenska A1, ab Lektion 3/4.

#### **U4738 / Björn Müller** **Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Do. 15.2. / 19:15 - 20:45 / 15 Termine / 96 €

### Schwedisch A2

Tala svenska A2+, ab Lektion 7/8.

#### **U4739 / Björn Müller** **Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mi. 14.2. / 17:15 - 18:45 / 15 Termine / 96 €

### Schwedisch B1

Max. 7 Teilnehmende.

#### **U4747 / Ellen Hellis** **Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mi. 14.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 153 €

### Schwedisch B2

Sagor och Sanningar, ab Lektion 12.  
Max. 7 Teilnehmende.

#### **U4753 / Björn Müller** **Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 13.2. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine / 153 €

### Schwedisch C1

Sprakporten, ab Lektion 12.

#### **U4754 / Björn Müller** **Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 12.2. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine / 96 €



## Schwedisch C1/C2

In einer entspannten Atmosphäre lesen wir schwedische Texte und Literatur und besprechen das Gelesene. Wir erweitern den Wortschatz, verbessern die Aussprache und wiederholen nach Bedarf die Grammatik. Lehrbuch „Läsgodis“ von Natusch/Olofsson, Groa Verlag. 1. Auflage 2013.

### U4756 / Björn Müller

In einer entspannten Atmosphäre lesen wir schwedische Texte und Literatur und besprechen das Gelesene. Wir erweitern den Wortschatz, verbessern die Aussprache und wiederholen nach Bedarf die Grammatik. Lehrbuch „Läsgodis“ von Natusch/Olofsson, Groa Verlag. 1. Auflage 2013.

#### Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Do. 15.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 96 €

## Tschechisch

## Tschechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Tschechisch Schritt für Schritt ab Lektion 8.

### U4760 / Jana Krech

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mo. 12.2. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 122 €

## Tschechisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Tschechisch Schritt für Schritt ab Lektion 17.

### U4761 / Jana Krech

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 13.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 153 €

## Türkisch

## Türkisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Günaydin 1, ab Lektion 1.

### U4764 / Sevil Akman

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mo. 12.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

## Türkisch A1.2

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen. Günaydin 1, ab Lektion 2/3.

### U4765 / Sevil Akman

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen. Günaydin 1, ab Lektion 2/3.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Di. 20.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

### U4767 / Sevil Akman

Günaydin 1, ab Lektion 6/7.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

## U4768 / Sevil Akman

Günaydin 1, ab Lektion 8.

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

## Türkisch A2.1

Günaydin 2, ab Lektion 3/4.

### U4775 / Sevil Akman

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

## Türkisch B1

Günaydin 2, ab Lektion 12.

### U4779 / Sevil Akman

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 14.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

## Gebärdensprache

## Gebärdensprachkurs 1

Wenn Sie Kontakt zu Gehörlosen haben oder entwickeln möchten, können Sie hier Gebärden für die Alltagskommunikation erlernen. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Kleines Wörterbuch der Gebärdensprache.

### U4780 / Dagmar Ruppert

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mi. 14.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

## Gebärdensprachkurs 2

Kommunikative Bewältigung des Alltags.

Lehrbuch: Wörterbuch der Gebärdensprache

### U4783 / Dagmar Ruppert

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €



### Deutsch als Fremdsprache

Sprachberatung und Einstufungstest.  
„Deutsch als Fremdsprache“ im Philipp-Scheidemann-Haus, Kassel, Holländische Str. 72-74  
montags um 14:00 Uhr

Unsere Öffnungszeiten sind:  
Mo., Mi. 9:00 - 12:00 Uhr  
Do. 14:00 - 16:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Telefonisch erreichbar:  
Di. 14:00 - 16:00 Uhr  
Do. 09:30 - 12:30 Uhr

Programmverantwortung  
Graziella Rode  
graziella-rode@landkreiskassel.de

Assistenz  
Katharina Hecht  
katharina-hecht@landkreiskassel.de  
Telefon: 0561-9892123

Marco Hellwig  
marco-hellwig@landkreiskassel.de  
Telefon: 0561-9892122

Elvira Gebauer  
elvira-gebauer@landkreiskassel.de  
Telefon: 0561-9892123

Beratung und Einstufungstest im Landkreis Kassel:  
vhs-Geschäftsstelle, Kasinoweg 22, 34369 Hofgeismar  
Montag, Mittwoch 10:00-14:00 Uhr

vhs Haus Alte Kleiderfabrik  
Raiffeisenweg 2, 34466 Wolfhagen  
Dienstag, Donnerstag 10:00-14:00 Uhr

Heiko Griesel  
heiko-griesel@landkreiskassel.de  
Telefon: 05692-9873205

Kerstin Gück  
kerstin-gueck@landkreiskassel.de  
Tel. 05671-80012224

Brigitte Böhle  
brigitte-boehle@landkreiskassel.de  
05692-9873192

Ferien - unterrichtsfreie Zeit:  
Osterferien: 26.3. - 7.4.2018  
Sommerferien: 25.6. - 3. 8. 2018

Prüfungen  
An der Volkshochschule Region Kassel finden im Philipp-Scheidemann-Haus folgende anerkannte Prüfungen statt:



telc - Start Deutsch A1  
telc - Start Deutsch A2  
telc Deutsch B2  
telc Deutsch C1  
telc C1 Hochschule

Die Prüfungstermine erfragen Sie bitte bei der Volkshochschule Region Kassel.

telc Zertifikat Deutsch (B1) Prüfungsgebühr: 180 €

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ):  
entgeltfrei für Teilnehmende der Integrationskurse

Prüfungstermine:  
09.03.2018; 20.04.2018; 25.05.2018;  
22.06.2018  
Anmeldung vhs jeweils 6 Wochen vor Prüfungstermin

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch bei regelmäßiger Teilnahme am Ende des Kurses ausgestellt.

Seit dem 1. September 2008 wird für die Einbürgerung ein Nachweis über „Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland“ verlangt. Die Volkshochschule Region Kassel führt Einbürgerungstests durch und bereitet in speziellen Kursen auf den Einbürgerungstest vor.

Testtermine  
07.03.2018; 18.04.2018; 23.05.2018;  
20.06.2018

Anmeldung jeweils 4 Wochen vor Testtermin

### DaF-Integrationskurse

Die vhs führt im Philipp-Scheidemann-Haus Basissprachkurse, Aufbausprachkurse und Orientierungskurse für Ausländerinnen und Ausländer nach dem neuen Zuwanderungsgesetz durch. Das Entgelt ist bei Anmeldung bar zu bezahlen. Eine Rückzahlung ist nach verbindlicher Anmeldung nicht möglich. Auf Anfrage kann in begründeten Fällen ein Antrag auf Kostenbefreiung gestellt werden. Vor der Kurseinteilung wird ein Einstufungstest durchgeführt.

Die Kurse laufen jeweils Mo. bis Fr., 8:30 - 12:45 Uhr, das Entgelt beträgt pro Kurs 195,00 € für 100 UStd.  
Die Entgelte für Kurse basieren auf der Teilnahmezahl von mindestens neun angemeldeten Personen.

Auf Anfrage werden bei Bedarf und entsprechender Teilnahmezahl zusätzliche Kurse eingerichtet.

### A 1

### Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse A 1.1

Sie lernen elementare Bestandteile der deutschen Grammatik, z. B. den Akkusativ und die Verbkonjugation, die Aussprache wichtiger Wörter und das Lesen einfacher Texte sowie einfache Diktate zu schreiben.

**U4800 Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 5.2. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

**U4801 Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 5.3. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

**U4802 Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 16.4. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

**U4803 Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 22.5. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1



## Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse A 1.2

In dieser Stufe lernen Sie noch mehr Basisgrammatik, z. B. das Adjektiv, die Präpositionen und die Zeiten (das Perfekt).

Sie lernen, wie man einfache Hörtexte versteht und miteinander zu reden. Und vor allem: Sie werden nach diesen vier Wochen schon einen kurzen deutschen Text schreiben können.

### U4807

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 5.2. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

### U4808

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 5.3. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

### U4809

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 16.4. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

### U4810

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 22.5. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

## Deutsch-Nachmittagskurs A1

Sie lernen elementare Bestandteile der deutschen Grammatik, z. B. den Akkusativ und die Verbkonjugation, die Aussprache wichtiger Wörter und das Lesen einfacher Texte sowie einfache Diktate zu schreiben.

### U4815 / Rolf-Peter Kühle

#### Kaufungen-Oberkaufungen

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28

Mo. 12.2. / Mo.+Di. / 15:30 - 17:00 / 30 Termine  
Di. und Do. jeweils 15:30 - 17:00 / 132 €  
Berliner Platz 1 Neu, Lektion 5

## Deutsch-Nachmittagskurs A 1

Sie lernen elementare Bestandteile der deutschen Grammatik, z. B. den Akkusativ und die Verbkonjugation, die Aussprache wichtiger Wörter und das Lesen einfacher Texte sowie einfache Diktate zu schreiben.

### U4816 / Helene Stach

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 15.2. / 16:00 - 19:15 / 15 Termine / 132 €

## Deutsch-Abendkurse A 1

Sie lernen elementare Bestandteile der deutschen Grammatik, z. B. den Akkusativ und die Verbkonjugation, die Aussprache wichtiger Wörter und das Lesen einfacher Texte sowie einfache Diktate zu schreiben.

### U4822 / Maren Czirnich

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 19.2. / 18:00 - 20:15 / 30 Termine  
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 / 220 €

## A 2

## Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse A 2.1

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, z. B. die Wortstellung im Satz und auch, was ein Nebensatz ist. Sie lernen immer mehr Bestandteile der deutschen Grammatik und vor der Lerngruppe zu sprechen. Sie werden noch mehr Texte von der CD/Kassette hören. Und vor allem: Sie können sich nach vier Wochen mit Deutschen in Alltagssituationen verständigen.

### U4840

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 5.2. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

### U4840H

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Mo. 5.2. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

### U4841

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 5.3. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

### U4842

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 16.4. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

### U4843

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 22.5. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

## Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse A 2.2

In dieser Stufe erlernen Sie die letzten Bestandteile der elementaren deutschen Grammatik, z. B. den Konjunktiv II und das Passiv. Sie halten Ihre ersten Referate und schreiben längere Texte. Und vor allem: Nach diesen vier Wochen sind Sie in der Lage, bestimmte deutsche Prüfungen erfolgreich zu bestehen.

### U4847

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 5.2. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

### U4847W

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Mo. 5.2. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

### U4848

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 5.3. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

### U4848H

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Mo. 5.3. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

### U4849

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 16.4. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

### U4850

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 22.5. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

## Deutsch-Abendkurs A 2

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, z. B. die Wortstellung im Satz und auch, was ein Nebensatz ist. Sie lernen immer mehr Bestandteile der deutschen Grammatik. Sie lernen, vor der Lerngruppe zu sprechen. Sie werden noch mehr Texte von der CD/Kassette hören.

### U4865 / Anna Coviello

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 19.2. / 18:00 - 20:15 / 30 Termine  
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 / 198 €

## B 1

## Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse B 1.1

Sie wiederholen und vertiefen Ihre Kenntnisse der Basisgrammatik, z. B. verschiedene Modelle der deutschen Nebensätze. Sie verbessern Ihre Aussprache und lernen auf gezielte Fragen richtig und umfassend zu antworten. Und vor allem: Sie lernen, Ihre Meinung zu wichtigen Dingen zu sagen.

### U4880

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 5.2. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 B1



# Sprachen

## Deutsch als Fremdsprache

**U4881**  
**Kassel**  
 Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
 Mo. 5.3. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
 Lehrbuch: Linie 1 B1

**U4881W**  
**Wolfhagen**  
 vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
 Mo. 5.3. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 220 €

**U4882**  
**Kassel**  
 Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
 Mo. 16.4. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
 Lehrbuch: Linie 1 B1

**U4882H**  
**Hofgeismar**  
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
 Mo. 16.4. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
 Lehrbuch: Linie 1 B1

**U4883**  
**Kassel**  
 Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
 Di. 22.5. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
 Lehrbuch: Linie 1 B1

### Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse B 1.2

Sie bereiten sich gezielt auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch“ (ZD) vor. Sie erlernen eine elementare sprachliche Sicherheit in vielen alltäglichen Situationen. Sie bekommen immer mehr Gefühl für die deutsche Sprache und beginnen, in der deutschen Sprache zu denken. Und vor allem: Sie werden nach diesen vier Wochen Deutsche fast immer gut verstehen.

**U4888**  
**Kassel**  
 Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
 Mo. 5.2. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 220 €  
 Lehrbuch: Linie 1 B1

**U4888A**  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
 Mo. 5.2. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
 Lehrbuch: Linie 1 B1

**U4888H**  
**Hofgeismar**  
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
 Mo. 5.2. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
 Lehrbuch: Linie 1 B1

**U4889**  
**Kassel**  
 Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
 Mo. 5.3. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
 Lehrbuch: Linie 1 B1

**U4890**  
**Kassel**  
 Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
 Mo. 16.4. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
 Lehrbuch: Linie 1 B1

**U4890W**  
**Wolfhagen**  
 vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
 Mo. 16.4. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 220 €

**U4891**  
**Kassel**  
 Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
 Di. 22.5. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
 Lehrbuch: Linie 1 B1

**U4891H**  
**Hofgeismar**  
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
 Di. 22.5. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €  
 Lehrbuch: Linie 1 B1

## Deutsch-Nachmittagskurse

### Deutsch-Nachmittagskurs B1

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, z. B. die Wortstellung im Satz und auch was ein Nebensatz ist. Sie lernen immer mehr Bestandteile der deutschen Grammatik. Sie lernen, vor der Lerngruppe zu sprechen. Sie werden noch mehr Texte von der CD/Kassette hören.

**U4895 / Helene Stach**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
 Mo. 12.2. / 15:00 - 18:15 / 15 Termine / 132 €

### Deutsch-Sprechen und Grammatik B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die gezielt ihre Grammatikkenntnisse auffrischen oder verbessern möchten.

**U4896 / Helene Stach**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
 Mi. 14.2. / 16:00 - 19:15 / 15 Termine / 132 €

### Vorbereitung zum telc-Zertifikat Deutsch B1

Der Kurs bereitet die Teilnehmer gezielt auf die B1-Prüfung (telc) vor. Voraussetzungen sind Grundkenntnisse in Deutsch auf der Nibe-austufe B1.

**U4897 / Helene Stach**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
 Mi. 14.2. / 12:30 - 14:00 / 15 Termine / 66 €

### Deutsch-Abendkurs B 1

Sie bereiten sich gezielt auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch“ (ZD) vor. Sie erlernen eine elementare sprachliche Sicherheit in vielen alltäglichen Situationen. Sie bekommen immer mehr Gefühl für die deutsche Sprache und beginnen, in der deutschen Sprache zu denken.

**U4899**  
**Kassel**  
 Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
 Mo. 19.2. / 18:00 - 20:15 / 30 Termine  
 Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 / 198 €



## Orientierungskurse

### Orientierungskurs

Geschichte, Institutionen, Leben in Deutschland

**U4913**  
**Kassel**  
 Mönchebergschule, Raum 15, Mönchebergstr. 48c  
 Mo. 5.2. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 245 €

**U4913W**  
**Wolfhagen**  
 vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
 Mo. 5.2. / 13:30 - 17:45 / 20 Termine / 245 €

**U4914**  
**Kassel**  
 Mönchebergschule, Raum 15, Mönchebergstr. 48c  
 Mo. 5.3. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 245 €

**U4914H**  
**Hofgeismar**  
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
 Mo. 5.3. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 245 €

**U4915**  
**Kassel**  
 Mönchebergschule, Raum 15, Mönchebergstr. 48c  
 Mo. 16.4. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 245 €

**U4916**  
**Kassel**  
 Mönchebergschule, Raum 15, Mönchebergstr. 48c  
 Di. 22.5. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 245 €

**U4916W**  
**Wolfhagen**  
 vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
 Di. 22.5. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 245 €



## Prüfungen

### telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

#### U4918

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Fr. 9.3. / 8:30 - 12:00 / 180 €  
Anmeldung bis 25.1.

### Deutsch-Test für Zuwanderer

#### U4918A

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 9.3. / 9:00 - 12:30 / gebührenfrei  
Anmeldung bis 25.1.

### telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

#### U4919

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Fr. 20.4. / 8:30 - 12:00 / 180 €  
Anmeldung bis 8.3.

### Deutsch-Test für Zuwanderer

#### U4919A

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 20.4. / 9:00 - 12:30 / gebührenfrei  
Anmeldung bis 8.3.

### telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

#### U4920

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 25.5. / 8:30 - 12:00 / 180 €  
Anmeldung bis 12.4.

### Deutsch-Test für Zuwanderer

#### U4920A

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 25.5. / 9:00 - 12:30 / gebührenfrei  
Anmeldung bis 12.4.

### telc-Zertifikat Deutsch B1

#### Prüfung

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

#### U4921

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 22.6. / 8:30 - 12:30 / 180 €  
Anmeldung bis 9.5.

### Deutsch-Test für Zuwanderer

#### U4921A

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 22.6. / 9:00 - 12:30 / gebührenfrei  
Anmeldung bis 9.5.

### Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 wird für die Einbürgerung ein Nachweis über „Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland“ verlangt. Im Ankreuz-Verfahren gilt es, mindestens 17 von 33 Fragen richtig zu beantworten. Der Gesamtkatalog umfasst 300 allgemeine Testfragen und 10 Fragen, die sich auf das Land Hessen beziehen. Jeder Antragsteller erhält seine persönlichen Testfragen. Die Anmeldung zum Test ist nur persönlich möglich.

#### U4926

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 7.3. / 15:30 - 17:00 / 25 €  
Anmeldung bis 1.2.

#### U4926A

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 18.4. / 15:30 - 17:00 / 25 €  
Anmeldung bis 15.3.

#### U4927

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 23.5. / 15:30 - 17:00 / 25 €  
Anmeldung bis 19.4.

#### U4928

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 20.6. / 15:30 - 17:00 / 25 €  
Anmeldung bis 17.5.

## B 2

### Deutsch-Intensivkurs B 2

Dieser erste Teil der Mittelstufe führt Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen zum Niveau B 2.

#### U4930

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 12.3. / 8:30 - 12:45 / 60 Termine / 660 €  
Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

#### U4930A /

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Di. 3.4. / 8:15 - 12:30 / 60 Termine / 660 €  
Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

### Berufsbezogene Deutschsprachförderung

Die berufsbezogene Sprachförderung richtet sich an Personen mit Migrationshintergrund bei berufsbezogenem Sprachförderbedarf. Im Einzelnen sind dies: SGBII-, SGBIII-Bezieher, Asylbewerber mit nachrangigem Zugang zum Arbeitsmarkt, Arbeitssuchende und Beschäftigte.

### DeuFö B2

#### U4932A

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 12.2. / 8:30 - 12:45 / 80 Termine / gebührenfrei

### Deutsch-Abendkurs B 2

Dieser erste Teil der Mittelstufe führt Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen zum Niveau B 2.

#### U4934 / Rudolf Sommer

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Do. 15.2. / 18:00 - 20:15 / 30 Termine  
Do. und Di. jeweils 18:00 - 20:15 / 198 €  
Aspekte Neu B2, Lektion 6-10.

## C 1

### Deutsch-Intensivkurs C 1

Sie bereiten sich gezielt auf das telc-Zertifikat C1, telc-Zertifikat C1 Hochschule oder auf den Test DaF vor. In den Bereichen Grammatik, Leseverständnis, Hörverständnis und Sprechfertigkeiten arbeiten Sie systematisch an einer persönlichen Verbesserung Ihrer vorhandenen Kenntnisse.

#### U4941 /

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Di. 3.4. / 8:30 - 12:45 / 60 Termine / 660 €  
Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.



### Berufsbezogene Deutschsprachförderung

Die berufsbezogene Sprachförderung richtet sich an Personen mit Migrationshintergrund bei berufsbezogenem Sprachförderbedarf. Im Einzelnen sind dies: SGBII-, SGBIII-Bezieher, Asylbewerber mit nachrangigem Zugang zum Arbeitsmarkt, Arbeitssuchende und Beschäftigte.

#### DeuFö C1

##### U4943

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 29.1. / 13:30 - 17:45 / 80 Termine / gebührenfrei

#### Deutsch-Abendkurs C 1

Sie bereiten sich gezielt auf das telc-Zertifikat C1 vor. In den Bereichen Grammatik, Leseverständnis, Hörverständnis und Sprechfertigkeiten arbeiten Sie systematisch an einer persönlichen Verbesserung Ihrer vorhandenen Kenntnisse.

##### U4944

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Do. 15.2. / 18:00 - 20:15 / 30 Termine  
Do. und Di. jeweils 18:00 - 20:15 / 198 €  
em Neu C1, Lektion 6-10.



#### TestDaF

Das TestDaF-Zeugnis wird von allen Universitäten und Fachhochschulen in Deutschland anerkannt. Wenn Sie in allen vier Teilprüfungen mindestens die TestDaF-Niveaustufe (TDN) 4 erreicht haben, können Sie an jeder Hochschule studieren. Für manche Fächer an manchen Hochschulen reichen auch niedrigere Ergebnisse. Sie müssen jedoch mindestens TDN 3 erreicht haben.

##### U4952 / Graziella Rode

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127  
Mi. 23.5. / 10:00 - 15:00 / 195 €  
Anmeldung bis 25.4.  
Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung zur Prüfung am 23. Mai 2018 ausschließlich über die Homepage [www.testdaf.de](http://www.testdaf.de) im Zeitraum vom 30.03.2018 - 25.04.2018 möglich ist.

### Alphabetisierungskurse

#### Deutsch-Lesen lernen, Schreiben lernen/Integrationskurs

Für Anfängerinnen und Anfänger, die das ABC schon beherrschen, aber sehr unsicher im Lesen und Schreiben sind. Es werden Grundkenntnisse in Rechtschreibung und Grammatik vermittelt.

##### U4973/1 / Gerhard Haack

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mo. 19.3. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4973/2 / Gerhard Haack

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Di. 8.5. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4972/WH3 / Gerhard Haack

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mo. 12.2. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4975/1

**Kassel**  
Mönchebergschule, Raum 11, Mönchebergstr. 48c  
Mo. 5.2. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4975/2 /

**Kassel**  
Mönchebergschule, Raum 11, Mönchebergstr. 48c  
Mo. 5.3. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4975/3

**Kassel**  
Mönchebergschule, Raum 11, Mönchebergstr. 48c  
Mo. 16.4. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4975/4

**Kassel**  
Mönchebergschule, Raum 11, Mönchebergstr. 48c  
Di. 22.5. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4977/7

**Kassel**  
Mönchebergschule, Raum 13, Mönchebergstr. 48c  
Mo. 5.2. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4977/8

**Kassel**  
Mönchebergschule, Raum 13, Mönchebergstr. 48c  
Mo. 5.3. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4977/9

**Kassel**  
Mönchebergschule, Raum 13, Mönchebergstr. 48c  
Mo. 16.4. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4977/WH1

**Kassel**  
Mönchebergschule, Raum 13, Mönchebergstr. 48c  
Di. 22.5. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4978/4

**Kassel**  
Mönchebergschule, Raum 16, Mönchebergstr. 48c  
Mo. 5.2. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4978/5

**Kassel**  
Mönchebergschule, Raum 16, Mönchebergstr. 48c  
Mo. 5.3. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4978/6

**Kassel**  
Mönchebergschule, Raum 16, Mönchebergstr. 48c  
Mo. 16.4. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4978/7

**Kassel**  
Mönchebergschule, Raum 16, Mönchebergstr. 48c  
Di. 22.5. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4981H/8

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Mo. 5.2. / 13:30 - 17:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4981H/9

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Mo. 5.3. / 13:30 - 17:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4981H/WH1

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Mo. 16.4. / 13:30 - 17:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4981H/WH2

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Di. 22.5. / 13:30 - 17:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4982H/WH2

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Mo. 5.2. / 13:30 - 17:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4982H/WH3

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Mo. 5.3. / 13:30 - 17:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4983H/WH1

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Mo. 5.2. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4983H/WH2

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Mo. 5.3. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

##### U4983H/WH3

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Mo. 16.4. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

#### Deutsch-Alphabetisierung für Frauen und Männer mit kleinen Kindern

Einführung in die deutsche Sprache mit Alphabetisierung. Eine Kinderbetreuung ist vorgesehen. Der Unterrichtsraum und ein voll eingerichteter Spielraum liegen nebeneinander. Der Unterrichtsort befindet sich in Wohnungsnähe.

##### U4988 / Helene Stach

**Lohfelden**  
Evang. Gemeindehaus, Stadion 2  
Mo. 12.2. / 12:05 - 13:35 / 30 Termine  
Mo. und Do. jeweils 12:05 - 13:35 / 132 €

##### U4989 / Helene Stach

**Lohfelden**  
Evang. Gemeindehaus, Stadion 2  
Mo. 12.2. / 10:30 - 12:00 / 30 Termine  
Mo. und Do. jeweils 10:30 - 12:00 / 132 €





# EDV & Beruf



## Angebotsberatung

Wir beraten Sie gerne bei Ihrer Kursauswahl und klären mit Ihnen notwendige Vorkenntnisse.

## Bildungsberatung

Sie wollen sich beruflich verändern, in das Berufsleben einsteigen oder wiedereinsteigen. Wir bieten Ihnen im Rahmen des HESSENCAMPUS KASSEL eine kostenlose und trägerunabhängige vertrauliche Bildungsberatung und informieren Sie über Finanzierungsmöglichkeiten.

[www.bildungsberatung-region-kassel.de](http://www.bildungsberatung-region-kassel.de)  
Tel. 0561-1003 3202



Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen von HESSENCAMPUS

## Finanzierungsberatung

Bildungsprämie – der Prämiegutschein  
Erwerbstätige, die mindestens 15 Stunden/Woche arbeiten, über 25 Jahre alt sind und deren zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 € bzw. 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten nicht übersteigt, können 50 % ihrer Weiterbildungskosten mit einem Prämiegutschein in Höhe von max. 500 € finanzieren.  
[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

## Ansprechpartner/-innen

**Abitur | Lesen und Schreiben für Erwachsene  
Kaufmännische Praxis | Management | Mathematik**

Thomas Ewald, Kassel  
Tel. 0561-1003 1695 | [thomas-ewald@landkreiskassel.de](mailto:thomas-ewald@landkreiskassel.de)

Regina Piller, Hofgeismar  
Tel. 05671-80012222 | [regina-piller@landkreiskassel.de](mailto:regina-piller@landkreiskassel.de)

**Computerwelten | Digitale Welten | Tastschreiben am Computer**

H.-Friedrich Lammers, Kassel  
Tel. 0561-1003 1687 | [friedrich-lammers@landkreiskassel.de](mailto:friedrich-lammers@landkreiskassel.de)

Brigitte Böhle, Wolfhagen  
Tel. 05692-987 3192 | [brigitte-boehle@landkreiskassel.de](mailto:brigitte-boehle@landkreiskassel.de)

**Management | Persönlichkeitsentwicklung  
Fortbildungen für Pädagogische Fachkräfte | Bildungsberatung**

Elfriede Schäth, Wolfhagen  
Tel. 05692-987 3193 | [elfriede-schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede-schaeth@landkreiskassel.de)

Brigitte Böhle, Wolfhagen  
Tel. 05692-987 3192 | [brigitte-boehle@landkreiskassel.de](mailto:brigitte-boehle@landkreiskassel.de)

**Fortbildungen Kindertagespflege und Pädagogische  
Fachkräfte**

Kerstin Schultheis, Kassel  
Tel. 0561-1003 1693 | [kerstin-schultheis@landkreiskassel.de](mailto:kerstin-schultheis@landkreiskassel.de)





## Nachholen von Schulabschlüssen

### Abitur

Vorbereitung auf die externe allgemeine Hochschulreifeprüfung für besonders befähigte Berufstätige

Nach den Bestimmungen der Verordnung des hessischen Kultusministers vom 10.7.2003 können Personen, die älter als 25 Jahre sind und eine abgeschlossene Berufsausbildung haben, die Allgemeine Hochschulreife für besonders befähigte Berufstätige mit einer externen Prüfung erwerben. Zur Prüfungsvorbereitung bietet die vhs Region Kassel Unterricht in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie und Geschichte an. In der Regel sind 6 Semester Vorbereitungszeit nötig. Der Unterricht ist im Wesentlichen als Anleitung zum Selbststudium konzipiert. Sie müssen nicht alle Fächer belegen, wenn Sie nur in bestimmten Bereichen lernen wollen. Welche Fächer Sie belegen, entscheiden Sie selbst. Alle Fächer können auch einzeln belegt werden. Die Kosten betragen bei der Belegung aller fünf Fächer pro Semester 330 €. Ein Fach kostet 66 € pro Semester. Wenn Sie am Mathematik-Kurs teilnehmen, ist der Grundkurs in diesem Fach für Sie gebührenfrei.

Wenn Sie nicht an der Abiturprüfung für besonders befähigte Berufstätige teilnehmen wollen, sondern sich selbstständig auf die reguläre Externe Abiturprüfung vorbereiten, sind unsere Kurse ebenfalls für Sie geeignet.

Wenn Sie kein Abitur machen wollen, aber in allen oder einzelnen Fächern Kenntnisse vertiefen möchten, sind Sie uns ebenfalls willkommen.

#### Unterrichtszeiten:

Mo., Di. und Fr. 18:15 - 21:30

Volkshochschule, Raum 303 und 102

Gesamtleitung: Thomas Ewald, Tel. 0561-1003-1695

Beginn: 11.9.2017

Teilnahme ist nur möglich nach dem Besuch der Info-Veranstaltung oder nach persönlicher Rücksprache mit der Bereichsleitung, Tel. 0561-1003-1695. Auf diese Art und Weise stellen wir sicher, dass die Teilnehmenden die notwendigen Voraussetzungen erfüllen.

Für alle anderen Schulabschlüsse ist in Kassel die Abendschule zuständig. Dort können Erwachsene das Abitur, die Fachhochschulreife, den Realschulabschluss oder den Hauptschulabschluss erwerben.

Abendschule Kassel  
Ysenburgstr. 41  
34125 Kassel  
Tel.: 0561- 87 40 54

E-Mail: sekretariat@abendschule-kassel.de  
Internet: www.abendschule-kassel.de

### Informationsveranstaltung zum Nachholen des Abiturs

An diesem Abend erhalten Sie alle notwendigen Informationen. Sollten Sie an dem Termin nicht können, verabreden wir uns gerne an einem anderen Tag mit Ihnen. Rufen Sie an unter 0561-1003-1695.

Thomas Ewald, Dr. Wolfgang Jacob

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 6.2. / 18:00 - 19:00 / gebührenfrei

### Abitur, Geschichte

U5001 / Thomas Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 66 €

### Abitur, Englisch

U5002 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 12.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 66 €

### Abitur, Deutsch

U5003 / Hans-Peter Ziegler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 66 €

### Abitur, Biologie

U5004 / Dr. Wolfgang Jacob

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 13.2. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 66 €

### Abitur, Mathematik, Grundkurs

U5005 / Friedhelm Wende

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Fr. 16.2. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / gebührenfrei

### Abitur, Mathematik

U5006 / Friedhelm Wende

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Fr. 16.2. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine / 66 €

## Mathematik/ Rechtschreibung

### Mathematik für die Oberstufe

#### Analysis I

In diesem Kurs werden Unterrichtsinhalte des Gymnasiums (E1, E2, Q1) bzw. der FOS 12 lebensnah behandelt. Es werden ausgewählte Aufgaben zu Abfallminimierung, größter Regenwassermenge, Kostenfunktionen und Grenzkosten, maximalem Gewinn, Steuer und Grenzsteuersatz, mathematischer Modellierung von komplexen Profilen, Wachstumsprozessen und vielem mehr thematisiert.

Diese zeigen praxisnah, was mithilfe der Differenzial- und Integralrechnung berechenbar ist. Abstrakte Regeln der Analysis werden durch Beispiele aus dem täglichen Leben anschaulich und somit für jeden nachvollziehbar erklärt. Ältere ohne oder mit Abitur sind sehr willkommen.

Für Klasse 9 und 10 ist der Kurs U6500 „Mathenachhilfe“ geeignet.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geodreieck oder ähnliches (mind. 20cm)

U5010 / Rudolf Daum

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Do. 15.2. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 81 €

### Rechtschreibung und Zeichensetzung: Richtig ist wichtig!

Besonders im Berufsleben wirkt ein fehlerfreies Schreiben nach wie vor wie eine Visitenkarte.

Ist das „planen/Planen“ des Seminars „gestern nachmittag/Nachmittag“

„gutgelaufen/gut gelaufen“? Was stimmt denn nun?

Grundlagen der Rechtschreibung und Zeichensetzung werden mithilfe vieler Übungen vermittelt.

U5013 / Martina Henne

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Mi. 11.4. / 18:00 - 20:00 / 7 Termine / 84 €

Anmeldung bis 2.4.

➔ Sprachen für den Beruf siehe  
Programmbereich Sprachen



## Kaufmännische Praxis

### Buchführung

#### Grundkurs

An einfachen Beispielen mit vertiefenden Übungen wird Ihnen ein Einblick in die praktische Buchführung vermittelt. Themen: Gesetzliche Grundlage, Buchungen auf Bestands- und Erfolgskonten (Bilanz, Gewinn und Verlust).

Lehrbuch: Schmolke / Deitermann: Buchführung für Wirtschaftsschulen, Teil 1

#### U5019 / Andreas Klauke

##### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 14.2. / 18:00 - 21:15 / 7 Termine

Mi. und Do. jeweils 18:00 - 21:15 / 130 €

Anmeldung bis 9.2.

+ Kosten für Fotokopien

Gebührenermäßigung für Schüler/-innen auf Anfrage

### Buchführung

#### Aufbaukurs

Vertiefung von Buchführungskenntnissen mit folgenden Themen:

Abschreibung

Besonderheiten beim Warenein- und verkauf

Belegbuchführung

Privatkontenführung

Umsatz- und Vorsteuer

Weitere Themen nach Absprache.

Lehrbuch: Schmolke / Deitermann: Buchführung für Wirtschaftsschulen, Teil 1

#### U5022 / Andreas Klauke

##### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 14.3. / 18:00 - 21:15 / 7 Termine

Mi. und Do. jeweils 18:00 - 21:15 / 136 €

Anmeldung bis 9.3.

+ Kosten für Fotokopien

### Buchführung mit Lexware-Buchhalter

#### Wochenendseminar

Wenn Sie über gute Buchführungskenntnisse verfügen und mittels der Software Lexware-Buchhalter auf EDV umsteigen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt, da nur die Anwendungsmöglichkeiten von Lexware-Buchhalter vermittelt werden.

#### U5023 / Andreas Klauke

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 21.4. / 8:00 - 15:00

So. 22.4. / 8:00 - 15:00

2 Termine / 94 €

Anmeldung bis 16.4.

+ Kosten für Fotokopien

### Fortbildungsangebote in Kooperation und Auftragsmaßnahmen

Für pädagogische Fachkräfte und Personen, die in spezifischen Tätigkeitsfeldern wie der Kindertagespflege oder in Grundschulen im Bereich Betreuung tätig sind, werden von uns Angebote außerhalb dieser semesterbezogenen Veröffentlichung geplant und durchgeführt. Weiter Informationen zu branchenspezifischen Fortbildungsangeboten bei Elfriede Schäth, Tel. 05692 - 987-3193, elfriede-schaeth@landkreiskassel.de und Kerstin Schultheis, Tel. 0561-1003 1693, kerstin-schultheis@landkreiskassel.de

**„Mit Kindern kommt Leben in die Bude...“**

Kindertagespflege  
im Landkreis Kassel

- Sie mögen Kinder?
- Sie sehen die Betreuung und Förderung von Kindern als wichtige Aufgabe an?
- Sie sind bereit, mit den Eltern und den Vermittlerinnen partnerschaftlich zusammenzuarbeiten?
- Sie möchten Tagesmutter oder Tagesvater werden?

Sprechen Sie uns an:  
Jugendamt des Landkreises Kassel  
Fachstelle Kindertagespflege  
Tel. 0561 1003-1410 oder -1417

Landkreis Kassel



### Persönlichkeitsentwicklung

#### Interkulturelle Kommunikation und Kompetenz

Im Arbeitsalltag - im "Amt", in der Betreuung, in Arztpraxen, aber auch in der Ausübung des Ehrenamts - ist die Begegnung von Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen und Werthaltungen für viele alltäglich geworden.

In der Kommunikation bringt die kulturelle Vielfalt sehr unterschiedliche Haltungen und Handlungsweisen zu Tage und die eigene Interkulturelle Kompetenz gewinnt an Bedeutung.

Doch was genau impliziert Interkulturalität? Und wie können Wissen und Erfahrungen bezüglich dieses Themas den Kontakt zu Mitmenschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen verbessern?

Mit dem Ziel, das Themenfeld Interkulturelle Kompetenz näher zu beleuchten und dabei die eigene Interkulturelle Kompetenz zu stärken, das Bewusstsein zu schärfen und Hilfestellung für die Arbeit in interkulturellen Kontexten zu erhalten, möchten wir haupt- und ehrenamtlich Tätige ansprechen, die mit Neuzugewanderten arbeiten und/oder in Kontakt stehen.

Beim Infotermin werden wir verschiedene Aspekte des Themengebiets vorstellen, die Interessen und Bedarfe der Teilnehmenden aufnehmen sowie erste Absprachen zur Terminierung von zielgerichteten Fortbildungsmodulen treffen.

Voranmeldungen erwünscht - Kontakt: Anna Sawizki, Tel. 0561-1003-1692, E-Mail: anna-sawizki@landkreiskassel.de oder Elfriede Schäth, Tel. 05692-987-3193, E-Mail: elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

#### U5035 / Elfriede Schäth, Anna Sawizki Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19  
Do. 15.3. / 17:00 - 20:00 / gebührenfrei

#### U5036 / Elfriede Schäth, Anna Sawizki Bad Karlshafen

Kulturtreff des Bürgervereins, Carlstr. 5  
Di. 8.5. / 17:00 - 20:00 / gebührenfrei

#### Business Knigge - Benimm ist wieder in

Bestens ausgebildete Fachkräfte, Spezialisten und gestandene Menschen im Beruf geraten ins Schwitzen bei Fragen wie: „Wer zuerst? Wer geht im Unternehmen voran, wer stellt wen vor, wer begrüßt wen zuerst?“

Gute Umgangsformen sind heute wieder gefragt. Mit „steifer Etikette“ haben diese schon lange nichts mehr zu tun. Vielmehr geht es in diesem Tagesseminar um Sicherheit und Stil im Umgang mit Kunden, Geschäftspartnern und Kollegen als Teil der sozialen Kompetenz.

Inhalt:

- Die Macht des ersten Eindrucks
- Grüßen, Begrüßen, Vorstellen, Bekanntmachen
- Stilvolle Umgangsformen von A(uto) bis Z(ahlen im Restaurant)
- Moderne Tischkultur - Umgangsformen à la carte
- Kleidung als Erfolgsfaktor
- Smalltalk - Das kleine Gespräch mit der großen Wirkung

#### U5037 / Peter Brockmann Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Sa. 3.3. / 9:00 - 16:15 / 40 €  
Anmeldung bis 20.2.

#### Knigge - Essen mit Stil

Satt werden wir alle, wer aber ohne ein flaues Gefühl zu einem Geschäftsessen oder einem gesellschaftlichen Anlass geht, braucht einige Kenntnisse über den stilvollen Umgang mit „Messer und Gabel“.

In angenehmer Runde wollen wir nicht nur über die Etikette am Tisch theoretisieren, sondern zeitgemäße Tischsitten bei einem exklusiven 6-Gänge-Menü verankern. Themen sind unter anderem:

- Beginn und Ende des Essens
- Gedeck, Besteck, Serviette
- Wie isst man was?
- Menü und Buffet
- Getränke und Gläser
- Umgangsformen im Restaurant
- Handy und Handtasche

#### U5038 / Peter Brockmann Habichtswald-Ehlen

Ehlerer Poststuben, Kasseler Str. 11  
Di. 20.3. / 18:00 - 21:00 / 50 €  
Anmeldung bis 6.3.  
inkl. Speisen

#### Knigge - Essen mit Stil - besondere Speisen

Das Besteck von außen nach innen, das größere Glas für Rot-, das kleinere für Weißwein ... Auch der richtige Umgang mit Couvertteller, Fingerfood und Spaghetti ist Ihnen klar. Wie sieht es aber aus mit Hummer, Muscheln oder Geflügelteilen?

Auch an diesem Abend wollen wir in netter Runde gemeinsam speisen. In der Menüfolge stehen Gerichte, die wir vielleicht nicht vom heimischen Mittagstisch kennen, und die zum Teil eine eigene Technik erfordern. Themen sind unter anderem:

- Wie isst man Schalen- und Krustentiere, wie faltet man Salat?
- Das passende Getränk wählen
- Modernes Rollenverständnis bei offiziellen Essen
- Wie zerlegt man eine Forelle, wie isst man Wachteln, Hähnchen oder Geflügelteile?

Hinweis: Nicht alle genannten Gerichte werden Bestandteil des Menüs sein. Natürlich soll unser 6-Gänge-Menü „rund“ sein und in seiner Komposition ein kulinarisches Vergnügen darstellen.

#### U5039 / Peter Brockmann Habichtswald-Ehlen

Ehlerer Poststuben, Kasseler Str. 11  
Do. 26.4. / 18:00 - 21:00 / 55 €  
Anmeldung bis 10.4.  
inkl. Speisen

#### Rhetorik und Gesprächsführung

##### Wochenendseminar

Sie lernen die wichtigsten Regeln der Rhetorik kennen.

Ziel ist es, die „Kunst des Redens“ zu verbessern und dadurch überzeugender aufzutreten. Dabei werden wir auch einige Kniffe zu typenspezifischer Kommunikation kennen lernen.

Dies soll dabei helfen, in spezifischen Gesprächssituationen, z.B. im Verkauf oder im Mitarbeitergespräch, den „richtigen Ton“ zu finden und Ergebnisse zu erreichen. Die Themen werden mit Beispielen, u.a. aus der Konsumenten- und Motivforschung sowie aus der Verkaufsrhetorik, untermauert. Das Gelernte werden wir anhand von Übungen festigen.

Themen:

- Halten einer Kurzrede mit Videoanalyse
- Gesprächsführung mit unterschiedlichen Charakteren
- Assoziationen bei bildhafter Sprache (Metaphorik)

Zusatzkosten: 2,50 für Material, im Kurs zu entrichten

#### U5048 / Melanie Tintera Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Sa. 14.4. / 9:00 - 16:00 / 2 Termine / 94 €  
Anmeldung bis 6.4.

#### Überzeugen durch persönliche Wirkung und Rhetorik

##### Wochenendseminar

Mit dem Ziel, die eigene Redegewandtheit und Überzeugungskraft zu erhöhen, bietet dieses Wochenendseminar vielfältige Übungen, um die Stärken der persönlichen Wirkung zu erweitern und zielgerichtet einzusetzen.

Inhalt:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung: Wie wirke ich auf andere? Was verrät die Körpersprache?
- Tipps zur Gesprächsführung: Fragetechniken einsetzen; Manipulationen erkennen
- Tipps zum Abbau von Lampenfieber
- Sprachliche und körperliche Ausdrucksfähigkeit steigern
- Reden halten

#### U5050 / Andrea May Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Fr. 9.3. / 18:00 - 21:00  
Sa. 10.3. / 10:00 - 17:00  
2 Termine / 60 €  
Anmeldung bis 27.2.

#### U5051 / Andrea May Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
Fr. 13.4. / 18:00 - 21:00  
Sa. 14.4. / 10:00 - 17:00  
2 Termine / 60 €  
Anmeldung bis 3.4.



## Zielorientierte Kommunikation in Stresssituationen

*Damit es nicht kracht - gelassen und souverän auch in heiklen Situationen*

### Wochenendseminar

Unerwartete Angriffe und Provokationen fegen das Gehirn leer und rauben uns die Worte. Ist Stress im Spiel, fällt es in Gesprächen und Besprechungen manchmal schwer, eigene Anliegen gezielt auszudrücken. Die richtigen Antworten und Argumente fallen uns erst hinterher wieder ein. Das Seminar bietet Reflexion und Techniken, um sich in Zukunft mit gutem Gefühl an solche Gespräche zu wagen. Lernen Sie neben den kommunikativen Grundlagen die gezielte Vorbereitung und Durchführung von heiklen Gesprächen. Erkennen Sie, wann Sie autoritär und wann Sie partnerschaftlich auftreten können. Lernen Sie, mit Emotionen umzugehen und Killerphrasen zu entschärfen.

#### Inhalt

- Zusammenhang von Stress und Kommunikation
- Die eigene Position verständlich und überzeugend darstellen
- Eigene Stärken und Entwicklungspotenziale in der Gesprächsführung erkennen
- Umgang mit Einwänden und „Killer-Sätzen“
- Argumentations- und Überzeugungsstrategien
- Mit Spannungen und Konflikten gelassener umgehen

### U5052 / Andrea May Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Fr. 23.3. / 18:00 - 21:00  
Sa. 24.3. / 10:00 - 17:00  
2 Termine / 60 €  
Anmeldung bis 6.3.

### U5053 / Andrea May Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Fr. 27.4. / 18:00 - 21:00  
Sa. 28.4. / 10:00 - 17:00  
2 Termine / 60 €  
Anmeldung bis 17.4.

## Smalltalk

### Tagesseminar

Positive Beziehungen zu Menschen aufbauen, Geschäftsbeziehungen entwickeln, Sympathie schaffen - dies und viel mehr können Ziele eines Smalltalks sein. Es ist gar nicht so schwer, denn die Kunst der leichten Unterhaltung kann man lernen.

#### Inhalt:

- Gesprächseinstiege und Smalltalk-Situationen
- Fragetechniken und aktives Zuhören
- Smalltalk-Themen und „No-Gos“

Lernen Sie, wie Sie vom Einstieg bis zum Abschied eine leichte Konversation führen, wie sich dabei neue Möglichkeiten erschließen und wie Sie Ihr Netzwerk erweitern - beruflich und privat.

### U5056 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013  
Sa. 24.2. / 10:00 - 17:00 / 40 €  
Anmeldung bis 13.2.

### U5057 / Peter Brockmann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 16.6. / 10:00 - 17:00 / 40 €  
Anmeldung bis 5.6.

## Schlagfertigkeit

Sie werden verbal angegriffen, jemand versucht, Sie einzuschüchtern oder zu überrumpeln, Sie werden in eine peinliche Situation gebracht oder jemand reißt einen Witz auf Ihre Kosten. Wenn Sie jetzt nicht „wecheln können“, büßen Sie einen Teil Ihrer Souveränität ein.

Meist fallen einem die passenden Antworten auf Angriffe erst später ein. Dabei kann man Schlagfertigkeitstechniken lernen.

#### Inhalt:

- Wann setzt man einen verbalen Konter und wann nicht - situative Schlagfertigkeit
- Methoden und Muster der schlagfertigen Antwort - verschiedene Techniken der Schlagfertigkeit
- Sein und Schein - körpersprachlich souverän reagieren
- Die feine Replik - maßvoller Umgang mit der Schlagfertigkeit

### U5059 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Sa. 26.5. / 10:00 - 17:00 / 40 €  
Anmeldung bis 15.5.

## Körpersprache

### Tagesseminar

Fachkompetenz ist die Hauptvoraussetzung für eine seriöse Arbeit. Doch ist sie eine notwendige Selbstverständlichkeit und kein erwähnenswertes Verkaufsargument. Niemand kauft Ihnen etwas ab oder baut mit Ihnen eine Zusammenarbeit auf, wenn er Sie nicht mag. Ihre Wirkung entscheidet. Und daran hat die Körpersprache den größten Anteil. Überzeugen Sie mit einer selbstbewussten Körpersprache - die Grundlagen sind Inhalt dieser Tagesveranstaltung. Erkennen Sie, dass nicht jede Geste immer und überall dasselbe bedeutet, und erfahren Sie, wie Sie die Körpersprache anderer interpretieren können. So optimieren Sie Ihre eigene Körpersprache und setzen sie im Business Alltag positiv ein.

- Sie verstehen die situationsbedingte Körpersprache und lernen, Signale zu erkennen, zu deuten und zu interpretieren.

- Sie lernen, mit Ihrer eigenen Körpersprache umzugehen und diese positiv einzusetzen.
- Sie wissen, wie man mit Körpersprache Einfluss auf den Gesprächsverlauf nimmt.
- Sie können die männliche und weibliche Körpersprache unterscheiden.
- Sie merken den Unterschied zwischen echter und „Als-ob-Körpersprache“.

### U5060 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Sa. 9.6. / 10:00 - 17:00 / 40 €  
Anmeldung bis 29.5.





**BZ**  
BILDUNGSZENTRUM  
KASSEL GmbH

## Einfach gut abschneiden!

### MEISTERVORBEREITUNG IM FRISEURHANDWERK – Teil I und II

15.01.2018 (VZ) · 06.08.2018 (VZ/TZ) · 14.01.2019 (VZ) · 12.08.2019 (VZ/TZ)

Margitta Kloth, Tel. 0561 9596-113, E-Mail: m.kloth@bz-kassel.de



### Selbst- und Zeitmanagement

#### Wochenendseminar

Unsere Arbeitsbelastung steigt eher, als dass sie abnimmt, und nicht selten stellen wir am Ende eines Arbeitstages fest, dass wir nicht das geschafft haben, was wir eigentlich vorhatten. Dabei ist es oft gar nicht so schwer, seine Arbeit sinnvoll zu strukturieren - die richtigen Techniken vorausgesetzt.

#### Inhalt:

- Der eigene Arbeitsstil - Effektivität und Effizienz
- Methoden der Zeitplanung - To-do-Listen und Prioritäten
- Zeitdiebe - der sinnvolle Umgang mit Email, Störungen und Ablenkungen
- Zielmanagement - Realistische, klare Ziele setzen und verfolgen
- Wege zur Selbstentlastung

#### U5061 / Peter Brockmann Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Fr. 23.3. / 18:00 - 21:00  
Sa. 24.3. / 10:00 - 17:00  
2 Termine / 60 €  
Anmeldung bis 13.3.

### Effektiver lernen - effektiver arbeiten

#### Bildungsurlaub

Lebenslanges Lernen zählt heute zu den grundlegenden Erfordernissen im Berufsleben. Täglich kommen neue Informationen und neues Wissen zu unseren vorhandenen Kenntnissen und Fertigkeiten hinzu. Es lohnt sich, Strategien zu entwickeln, um diese große Wissensmenge zu kanalisieren.

Nutzen Sie diese Woche, lernen Sie verschiedene Techniken kennen und erproben Sie deren praktische Umsetzung.

#### Inhalt:

- Die unterschiedlichen Lerntypen und Lernstrategien
- Schnelllese-Techniken
- Zeitmanagement und Umsetzung, u. a. mit Outlook
- Strukturierte Notizen und Mind-Mapping
- Merktechniken

Daneben wollen wir erkunden, wie Medien, Politik und Marketing uns ihre Inhalte so präsentieren, dass wir sie behalten - ob wir wollen oder nicht.

#### V5062 / Peter Brockmann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 19.11. - Fr. 23.11. / 5 Termine / 180 €  
Anmeldung bis 2.10.



### Effective Communication

#### Wochenendseminar

Effective communication is one of the key skills for success in nearly any situation of your professional or your personal life. Based on your concrete topics you will learn about basic techniques for effective communication, the power of language and how to ask the right questions.

This training is especially for people who have to deal with challenging communication topics in English like:

- Negotiations, meetings, presentations
- Job interviews, career development
- Managing conflicts and difficult conversations

Effective communication will help you to have your voice heard, to speak with more confidence and to build up good relationships with colleagues, partners, friends and family.

#### U5063 / Kathrin Gielsdorf Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Fr. 9.3. / 18:00 - 21:00  
Sa. 10.3. / 9:30 - 14:30 / 50 €  
Anmeldung bis 27.2.

# Bildungsberatung



Sie wollen...

sich beruflich verändern,  
in das Berufsleben einsteigen,  
oder wiedereinsteigen?

Wir bieten Ihnen...

eine kostenlose, vertrauliche,  
trägerunabhängige

Bildungsberatung  
und informieren Sie über  
Finanzierungsmöglichkeiten.

# Wissen, wo's lang geht!



Infos: Telefon 0561 - 10 03 32 02  
[www.bildungsberatung-region-kassel.de](http://www.bildungsberatung-region-kassel.de)



## Effective Decision Making

### Wochenendseminar

From the decision to arise in the morning to the decision to go to bed at night - we are constantly making decisions and frequently solving problems. Throughout each day we are confronted with a variety of problems and decisions that require a rational, thoughtful response. This course is about proactively attacking problems and making timely decisions. Based on your concrete case examples, this training provides techniques and strategies from successful decision makers, that can help you to make decisions faster, to persuade others of its merits and to feel better about your choice.

This course is for leaders, team members and anyone who is looking to acquire the insights and skills, processes and tools that enable effective decision making. Finally, effective decisions make your daily work life more successful and enjoyable.

### U5064 / Kathrin Gielsdorf Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Fr. 13.4. / 18:00 - 21:00  
Sa. 14.4. / 9:30 - 14:30 / 50 €  
Anmeldung bis 3.4.

## Kreative Arbeitssuche

Mehr und mehr Menschen müssen oder wollen sich beruflich verändern. Doch nur 25% der freien Stellen auf dem Arbeitsmarkt werden überhaupt ausgeschrieben, 75% werden direkt vergeben. Wie können Sie Zugang zu diesem Anteil des Arbeitsmarktes bekommen? Bei der kreativen Arbeitssuche geht es zunächst darum, sich der eigenen Interessen, Kompetenzen und Wünsche bewusst zu werden. Danach ist das Finden möglicher Berufsfelder Thema. Sie erlernen Methoden, um die für Sie passenden Berufsfelder zu erforschen und zu erkennen, welche Qualifikationen notwendig sind. Im dritten Schritt lernen Sie, Informationsgespräche zu führen und sich in dem für Sie relevanten Tätigkeitsfeld bekannt zu machen.

Ziel ist es, den „Spieß umzudrehen“, die Unübersichtlichkeit des Arbeits- und Bildungsmarktes zu überwinden, auf der Basis der eigenen Fähigkeiten Netzwerke aufzubauen und auf Arbeitgeber zuzugehen.

Mit dem Seminar „Kreative Arbeitssuche“ bieten wir Ihnen methodisches Handwerkszeug und individuelle Begleitung über die Kompetenz- und Bildungsberatungsarbeit im HESSENCAMPUS Kassel.

### U5075 / Elfriede Schächl Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Di. 27.2. / 9:00 - 16:00  
Di. 20.3. / 9:00 - 16:00  
2 Termine / gebührenfrei  
Anmeldung bis 13.2.

### U5076 / Elfriede Schächl Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Fr. 29.6. / 9:00 - 16:00  
Fr. 13.7. / 9:00 - 16:00  
2 Termine / gebührenfrei  
Anmeldung bis 5.6.

## HESSENCAMPUS-Bildungsberatung

### Elfriede Schächl Wolfhagen

vhs-Geschäftsstelle  
Gesamtkoordination  
Terminvereinbarung:  
e.schaeth@bildungsberatung-region-kassel.de, Tel. 05692-987-3202

### Barbara Ebke Kassel

KenenLERNladen,  
Görlitzer Str. 39h  
freitags, 09:00 - 13:00 Uhr  
Terminvereinbarung: b.ebke@bildungsberatung-region-kassel.de

### Rüdiger Metzger Kassel

Familientreff Brückenhof, Theodor-Haubach-Str. 8  
montags und freitags, 14:00 - 16:00 Uhr,  
Terminvereinbarung:  
r.metzger@bildungsberatung-region-kassel.de oder 0561-92062020

### Ramona Beykirch Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19-21  
Terminvereinbarung: r.beykirch@bildungsberatung-region-kassel.de

### Omar Dergui Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19-21  
Terminvereinbarung: o.dergui@bildungsberatung-region-kassel.de

### Ramona Beykirch Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Terminvereinbarung: r.beykirch@bildungsberatung-region-kassel.de

### Peter Brockmann Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12  
jeweils am ersten Freitag im Monat, jeweils  
15:00 - 17:00 Uhr  
oder nach Terminvereinbarung:  
p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de oder Tel. 05609-8092354

## Computerwelten

Die Volkshochschule Region Kassel bietet Ihnen ein Angebot auf hohem Niveau. Sie können mit uns in digitale Welten einsteigen, und Sie können ebenso Ihre Kenntnisse in Computerkursen vertiefen.

Unser Kursangebot basiert weitgehend auf den Betriebssystemen Windows 7 beziehungsweise Windows 10. Seminare zu Microsoft Office-Anwendungen bieten wir in der Version 2010 an; in Kassel in der Version 2016.

Rufen Sie uns an, falls Sie eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse wünschen oder Fragen zum Kurs haben. Sie haben den richtigen Kurs für sich nicht gefunden? Sie haben Fragen zu Inhalten und Vorkenntnissen? Haben Sie das „Anmeldeende“ eines Kurses verpasst? Fragen Sie bitte bei uns nach.

Programmverantwortung EDV & Beruf  
I Computerwelten | Tastschreiben  
H.-Friedrich Lammers  
Tel. 0561-1003 1687  
friedrich-lammers@landkreiskassel.de

## Computer-Einstieg

### Einführung in Windows 10 mit dem eigenen Notebook

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie haben bereits ein Notebook, aber es gelingt Ihnen nicht so richtig, sich damit und mit der neuesten Windows-Version vertraut zu machen?

Inhalte:

- Das Notebook kennenlernen
- Mit Windows beginnen
- Was bedeuten Fachbegriffe wie Betriebssysteme, Programme, Software, Anwendungen und Apps?
- Kacheloberfläche und Desktop unterscheiden lernen
- Windows Live-ID - Bedeutung und Nutzen

### U5109 / Gottfried Sommer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 26.2. / 18:15 - 21:30  
Mo. 5.3. / 18:15 - 21:30  
Mo. 12.3. / 18:15 - 21:30  
Mo. 19.3. / 18:15 - 21:30  
4 Termine / 103 €  
Anmeldung bis 19.2.

Ein Notebook mit installiertem Windows 8, Windows 8.1 oder 10 muss mitgebracht werden!



### Erste Schritte am Computer unter Windows 10

#### Wochenendseminar

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte:

- Hardware und Software unterscheiden
- Betriebssystem und Anwendungen unterscheiden
- Unterschiedliche Speichermedien kennenlernen
- Maus und Tastatur bedienen
- Desktop und Taskleiste kennenlernen
- Fenstertechnik beherrschen
- Einstieg in die Textverarbeitung
- Den Datei-Explorer kennenlernen

#### U5121 / Bernd Noé

Wochenendseminar

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
 Sa. 28.4. / 9:30 - 17:00  
 So. 29.4. / 9:30 - 16:15  
 2 Termine / 97 €  
 Anmeldung bis 21.4.

### Weitere Schritte am Computer unter Windows 10

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Erfahrungen  
 Sie haben die ersten Schritte an Ihrem Rechner absolviert. Nun wollen Sie mit Windows noch effektiver arbeiten.

Inhalte:

- Mit dem Datei-Explorer arbeiten
- Den Desktop professionell bedienen
- Ausgewählte Einstellungen ändern
- Die Zwischenablage nutzen
- Anwendungen und Windows mit der Tastatur bedienen
- Datensicherheit

#### U5165 / Bernd Noé

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
 Sa. 26.5. / 9:30 - 17:00  
 So. 27.5. / 9:30 - 16:15  
 2 Termine / 97 €  
 Anmeldung bis 19.5.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

Wir setzen auf  
 Schulungsunterlagen von

# HERDT

www.herdt.com

## Tastschreiben

### Tastschreiben am Computer

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Tastschreiben nach dem Zehnfingersystem erleichtert es Ihnen, mit Office-Programmen zu arbeiten. Außerdem können Sie E-Mails, Briefe und Protokolle schneller schreiben. Sie lernen mit vielen Sinnen (multi-sensorisches Lernen), die Tastatur effektiv zu bedienen und blind zu schreiben.

Inhalte:

- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei Texte schreiben und gestalten

#### U5250 / Angelika Wolnarek

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
 Mi. 11.4. / 16:30 - 18:00  
 Mi. 18.4. / 16:30 - 18:00  
 Mi. 25.4. / 16:30 - 18:00  
 Mi. 2.5. / 16:30 - 18:00  
 Mi. 9.5. / 16:30 - 18:00  
 Mi. 16.5. / 16:30 - 18:00  
 6 Termine / 80,90 €  
 Anmeldung bis 3.4.  
 Inklusive Fachbuch 15,90 €

## Office-Anwendungen

### Training Microsoft Office

#### Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows, Word und Excel

In diesem Kurs werden Sie für den beruflichen Alltag fit gemacht.

Inhalte:

- Textverarbeitung mit Word
- Tabellenkalkulation mit Excel
- Präsentationen mit Powerpoint
- Tipps und Tricks für die Praxis

#### U5301 / Stefan Metzger

Office-Version 2010

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205  
 Sa. 17.3. / 9:00 - 16:30  
 So. 18.3. / 9:00 - 15:45 / 97 €  
 Anmeldung bis 10.3.

### Bildungsurlaub: Fit im Büro mit Office

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows und gegebenenfalls Erfahrungen mit früheren Office-Versionen

Machen Sie sich fit für den beruflichen Alltag!

Inhalte:

- Textverarbeitung mit Word: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte
- Tabellenkalkulation mit Excel: Berechnungen

durchführen und grafisch darstellen

- Präsentationen mit Powerpoint: Ansprechende Präsentationen effizient erstellen
- Kommunikation mit Outlook: Kontakte und Adressen verwalten, Termine planen
- Datenaustausch zwischen einzelnen Office-Programmen
- Tipps und Tricks für die Praxis

Anwender und Anwenderinnen ab Version

2007 sind willkommen. Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch gesellschaftliche Auswirkungen des Technologieschubes im Bereich der Informations- und Kommunikationsmedien besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

#### U5305 / Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
 Mo. 12.3. - Fr. 16.3. / 5 Termine / 258 €  
 Anmeldung bis 12.2.

#### V5305 / Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
 Mo. 12.11. - Fr. 16.11. / 5 Termine / 258 €  
 Anmeldung bis 13.10.

### Fit mit Office auf Sylt

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Erfahrungen  
 Entdecken Sie die Möglichkeiten von Microsoft Office, lernen Sie Word, Excel und Powerpoint kennen. Bringen Sie Ihre individuellen Fragen und Wünsche mit nach Sylt. In guter Atmosphäre arbeiten Sie jeweils halbtags in einer überschaubaren Gruppe. Es gibt Tipps und Tricks zu Office und Antworten auf mitgebrachte Aufgabenstellungen. Themen wie Dateiablage/Dateiverwaltung sowie das Kopieren von Daten und Bildern gehen auch nicht im Sylter Sand unter. In der Woche ist genügend Zeit zur Behandlung individueller Fragestellungen rund um die Computernutzung und spannende Inselgespräche untereinander. November auf Sylt heißt Ruhe und Gelassenheit. Bitte teilen Sie uns zum Informationsabend mit, in welchen Bereichen Ihre Interessen liegen und über welche Vorkenntnisse Sie verfügen. Infos zum Jugendseeheim Kreis Kassel auf der Nordseeinsel Sylt [www.jugendseeheim.de](http://www.jugendseeheim.de)

#### V5304 / Stefan Metzger

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
 So, 28.10.2018 bis Sa, 03.11.2018  
 Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr / 429 €

Anmeldung bis 1.9.

Vorbereitungstreffen: Mo., 3.9.2018, 18 - 19 Uhr, vhs-Geschäftsstelle Kassel, Wilhelmshöher Weg 21. Weitere Details zu den Inhalten können an diesem Abend vereinbart werden.

Leistungen: Seminargebühr, Ü / DZ mit Waschgelegenheit/VP  
 + 36 € EZ-Zuschlag  
 + Anreise

Sollte ein höherwertiges Zimmer gebucht werden können, ist ein weiterer Zuschlag einzuplanen.

Ein eigenes Notebook mit Microsoft Office muss unbedingt mitgebracht werden.





## Textverarbeitung

### Microsoft Word - Textverarbeitung Grundkurs

#### Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Windows Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie die Bedienung einer Textverarbeitung und Möglichkeiten der Textgestaltung kennen.

Inhalte:

- Texte erfassen und korrigieren
- Texte formatieren
- Seiten einrichten
- Rechtschreibung und Silbentrennung
- Tabellen gestalten
- Nummerierungen und Aufzählungen
- Kopf- und Fußzeilen erstellen
- Illustrationen einfügen und bearbeiten
- Dokumente drucken und verwalten

#### U5321 / Nasser Sanati

Word 2016

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 17.3. / 10:00 - 17:30

So. 18.3. / 10:00 - 16:45 / 119,60 €

Anmeldung bis 10.3.

Inklusive Fachbuch 16,60 €



## Tabellenkalkulation

### Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Grundkurs

#### Präsenzkurs mit Online-Begleitung

#### Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse  
Microsoft Excel ist eine leistungsfähige Tabellenkalkulation mit Diagramm- und Datenbankfunktion.

Inhalte:

- Texte, Zahlen, Formeln eingeben und korrigieren
- Grundlagen der Formelerstellung
- Tabellenblätter formatieren und bearbeiten
- Arbeitsmappen bearbeiten und verwalten
- Diagramme erzeugen

#### U5365 / Oliver Jungwirth

Excel 2016

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 5.5. / 9:00 - 16:30

So. 6.5. / 9:00 - 15:45 / 113,60 €

Anmeldung bis 28.4.

Inklusive Fachbuch 16,60 €

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

### Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Aufbaukurs

#### Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Excel Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

Inhalte:

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Mit Bedingungen arbeiten und Funktionen verschachteln
- Verknüpfung von Tabellen und Arbeitsmappen
- AutoFilter und benutzerdefinierte Filter
- Gliederungen und Pivot-Tabellen
- Diagramme erzeugen und bearbeiten

#### U5383 / Manfred Stein

Excel 2016

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 3.2. / 9:00 - 16:30

So. 4.2. / 9:00 - 16:30

2 Termine / 120,70 €

Anmeldung bis 27.1.

Inklusive Fachbuch 17,70 €

Sie haben den passenden Computerkurs in unserer Programmheft nicht gefunden? Hier ist bestimmt etwas für Sie dabei:

[www.vhs-nordhessen.de](http://www.vhs-nordhessen.de)

**Gepr. Industriemeister/-in Metall**  
**Gepr. Industriemeister/-in Elektro**  
**Gepr. Logistikmeister/-in**  
**Premiumlehrgänge inkl. REFA & QM**

Wochenende: Start 12.01.2018  
Start 29.09.2018  
Start 26.01.2018

Vollzeit:

Info-Termine: 06.02., 10.04. und 12.06.2018  
jeweils ab 18:30 Uhr im REFA-Seminarzentrum Kassel

Ihr IHK-Abschluss mit REFA-Kompetenz  
★★★★★ Lehrgangsqualität

**Gepr. Wirtschaftsfachwirt/-in**  
Wochenende: Start 07.04.2018  
Dauer nur ca. 1 3/4 Jahre!

**Gepr. Techn. Fachwirt/-in**  
Wochenende: Start 03.08.2018  
Start 23.07.2018

**Beide Lehrgänge inkl. REFA**  
Info-Termine: 13.02. und 14.06.2018  
jeweils ab 18:30 Uhr im REFA-Seminarzentrum Kassel

#### REFA-Seminarzentrum Kassel

Werner-Heisenberg-Str. 4

34123 Kassel

Tel.: 0561 - 58 14 01

E-Mail: [seminare@refa-weiterbildung.de](mailto:seminare@refa-weiterbildung.de)

[www.refa-weiterbildung.de](http://www.refa-weiterbildung.de)

Weitere Termine  
und Weiterbildungen



**REFA HESSEN**  
Berufliche Aus- und Weiterbildung



## Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen - Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: erste betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse und Excel-Grundlagen  
Benötigen Sie den Einsatz von Excel für die Lösung betriebswirtschaftlicher Fragestellungen in den Bereichen Buchhaltung, Kosten- und Leistungsrechnung, Finanzierung und Controlling?

Inhalte:

- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Bezüge und Namen
- Prozent-, Zins- und Investitionsrechnung
- Break-Even- und ABC-Analyse, optimale Bestellmenge, DuPont-Kennzahlensystem
- Deckungsbeitragsrechnung, Engpassrechnung, Betriebsabrechnungsbogen
- Benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung
- Leerzeichen und Duplikate entfernen
- Effiziente Diagrammerstellung, Verbunddiagramme, dynamische Diagramme
- Logikfunktionen, SVERWEIS, Solver, Was-Wäre-Wenn-Tabelle, Matrixfunktionen
- Pivot-Tabellen, Steuerelemente, Makros, VBA

Weitere Infos zum Kursleiter unter [www.dozent4u.de](http://www.dozent4u.de)

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch die Veränderungen der Arbeitswelt durch den Einsatz moderner EDV-Systeme besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

### U5387 / Olaf Hartmann

Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 11.6. - Fr. 15.6. / 5 Termine / 258 €  
Anmeldung bis 11.5.

### V5387 / Olaf Hartmann

Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 3.12. - Fr. 7.12. / 5 Termine / 258 €  
Anmeldung bis 3.11.



- Präsentationen erstellen, speichern, öffnen, bearbeiten und drucken
- Folienelemente: Texte, Zeichnungselemente (Objekte) erstellen, gestalten und präzise ausrichten und verteilen
- WordArt-Objekte, Fotos, Filme und Sounds einfügen und bearbeiten
- Präsentationsdesigns nutzen
- Präsentationsablauf mit Folienübergängen versehen und automatisieren
- Präsentationen vorführen

### U5393 / Oliver Jungwirth

Powerpoint 2016

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Sa. 14.4. / 9:00 - 16:30  
So. 15.4. / 9:00 - 15:45 / 113,60 €  
Anmeldung bis 7.4.  
Inklusive Fachbuch 16,60 €

### U5449 / Oliver Jungwirth

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Sa. 3.3. / 9:00 - 16:30  
So. 4.3. / 9:00 - 15:45  
2 Termine / 97 €  
Anmeldung bis 24.2.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

## Präsentation

### Microsoft Powerpoint - Präsentation Grundkurs

Präsenzkurs mit Online-Begleitung

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows und Word

Powerpoint ist ein professionelles Präsentationsprogramm, mit dem Sie Ihre Vorträge und Besprechungen effektiv unterstützen können.

Inhalte:

- Leistungsumfang und Nutzen eines Präsentationsprogramms
- Bildschirmansichten bedienen und wechseln
- Folienlayouts und Foliendesigns zuweisen

## Multimedia

### Digitale Bildbearbeitung mit GIMP

Wochenendseminar

GIMP (GNU Image Manipulation Program) ist ein kostenloses Bildbearbeitungsprogramm mit großem Funktionsumfang und wird oft als Alternative zu Photoshop bezeichnet. Das erworbene Wissen um Arbeitsschritte, -techniken und -prinzipien kann auch auf andere Bildbearbeitungsprogramme angewendet werden.

Inhalte:

- Werkzeuge - zeichnen, auswählen, transformieren
- Ebenen und Transparenz
- Farbton, Helligkeit, Kontrast
- Retusche und Montage
- Filter und Effekte

### Adobe InDesign CS6 - Grundkurs

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows 7 oder aufwärts  
InDesign ist das führende Desktop-Publishing-Programm, das Werkzeug der Profis. Im Mittelpunkt stehen neben dem Kennenlernen der Arbeitsoberfläche und der Werkzeuge die Einführung in die rahmenorientierte Arbeitsweise und die typografischen Grundfunktionen des Programms. Anhand verschiedener Übungen werden Layouts aus Text-, Bild-, und Grafikelementen angefertigt und für den Druck optimiert.

Inhalte:

- InDesign-Arbeitsbereich
- Werkzeuge
- Layout mit Text/Grafik
- Textbearbeitung
- Linien, Farben, Verläufe
- Arbeiten mit Ebenen
- Mit Pfaden arbeiten
- Preflight (Druckauftrag vorbereiten)

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

**U5462 / Janine Ernd**

Die Referentin ist gelernte Mediengestalterin und arbeitet seit mehr als 10 Jahren in der Werbebranche.

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 10.3. / 9:00 - 16:30

So. 11.3. / 9:00 - 16:30

2 Termine / 122,50 €

Anmeldung bis 3.3.

Inklusive Fachbuch 19,50 €

Bitte kein Notebook mitbringen!

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

## Internet | Smartphones | Tablets

### Infoabend: Smartphone, Tablet & Co.

#### Tagesseminar

Alle Welt redet vom iPhone oder iPad, von Android und Windows 8, von Smartphones und Tabletcomputern. Aber was steckt tatsächlich hinter diesen Begriffen? Wozu kann man die verschiedenen Geräte nutzen und wo genau liegt der Unterschied zu einem gewöhnlichen Computer oder einem herkömmlichen Handy? Wie kann ich persönlich einen Tabletcomputer oder ein Smartphone sinnvoll einsetzen? Ist das alles nur Spielerei, braucht man so ein „Ding“ wirklich?

Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, sich ein Gerät zu kaufen, mit dem Sie telefonieren, im Internet surfen, Fotos machen, Filme sehen, Bücher lesen, Musik hören und vieles mehr machen können, aber sich nicht sicher sind, was für Sie das Richtige ist, dann kommen Sie doch zu diesem Infoabend. Hier verschaffen Sie sich einen Überblick darüber, was der Markt gerade anbietet. Lassen Sie sich mitreißen in die bunte, digitale Welt mobiler Kommunikationsgeräte!

Sie erhalten einen ersten Überblick und dürfen gerne Ihre Fragen mitbringen.

**U5480 / Oliver Komorowski****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Do. 3.5. / 18:00 - 20:15 / 19,50 €

Anmeldung bis 25.4.

### Workshop: Android-Smartphone und -Tabletcomputer - Grundkurs

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse am Computer  
Sie haben ein aktuelles Smartphone oder einen modernen Tabletcomputer mit Android als Betriebssystem, aber Sie möchten sich keine Anleitung mit über hundert Seiten durchlesen. Sie möchten wissen, wie man Apps und Widgets herunterlädt oder löscht. Sie möchten erfahren, was Sie mit dem Telefon sonst noch machen können, zum Beispiel Daten auf Ihren Computer kopieren oder andersherum,

Musik hören, Bücher lesen, es als Navigationsgerät nutzen und vieles mehr. Und Sie möchten wissen, welche Apps man haben sollte und welche „gefährlich“ sein könnten. Sie wundern sich auch über die komischen Kästchen, die man abfotografieren soll, um dann Informationen zu bekommen? Dann ist dies sicherlich der richtige Kurs für Sie und Ihr neuestes Wunderwerk der Technik.

**U5481 / Oliver Komorowski****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Do. 17.5. / 16:00 - 19:15 / 3 Termine / 97,30 €

Anmeldung bis 10.5.

Inklusive zwei Fachbücher 19,80 €

Veranstaltung nur über Android-Geräte. Bitte bringen Sie zu diesem Workshop Ihre fürs Internet bereiten Android-Geräte mit (keine Apple iPhones oder iPads; keine Windows 8-Phones oder -Tablets).

### Android-Smartphones für Ältere

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie sind auf der Suche nach einem passenden Smartphone oder haben bereits eines erworben bzw. geschenkt bekommen? Nun wollen Sie wissen, wie Sie es effektiv einrichten und nutzen können? Technik kann jeder verstehen, denn sie ist von Menschen geschaffen! Wir zeigen Ihnen, auf welche wesentlichen Funktionen es dabei ankommt.

Inhalte:

- Welche Geräte lohnen sich für Einsteiger und Einsteigerinnen?
- Smartphone bedienen, einrichten und Zusatzprogramme (Apps) installieren
- Sich im Internet bewegen (surfen)
- E-Mail-Konto einrichten
- Adressbuch (Kontakte) anlegen und verwalten
- Fotos und Videos aufnehmen
- Tipps und Tricks

**U5485 / Gottfried Sommer****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 28.2. / 10:00 - 12:30

Mi. 7.3. / 10:00 - 12:30

Mi. 14.3. / 10:00 - 12:30

Mi. 21.3. / 10:00 - 12:30

4 Termine / 77,50 €

Anmeldung bis 21.2.

Nur Android-Geräte - Nicht Apple iPhone iPad oder Windows Phone

### Infoabend: Online-Marketing

#### Tagesseminar

Online-Marketing gehört zu den günstigsten und effizientesten Marketingmethoden und sollte in jeder Marketingstrategie zur Geltung kommen.

Sie erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten, Produkte und Dienstleistungen online zu vermarkten. Sie erfahren, was Sie selbst unternehmen können, um erfolgreich und nahezu kostenlos Online-Werbung zu betreiben. Selbstverständlich informieren wir auch über budgetgebundene Werbemaßnahmen; und auch hier erfahren Sie, wie Sie sukzessiv Ihren Bekanntheitsgrad erhöhen, ohne das Werbebudget zu überschreiten. Generieren Sie in Zukunft mehr Mitglieder oder Kunden durch

Ihre Homepages und Webprojekte. Gerne dürfen Sie Ihre individuellen Fragen mitbringen.

Sie können den Vortrag auch von einem anderen Ort aus via Internet (Stream) live verfolgen, zum Beispiel von zu Hause aus. Bitte teilen Sie bei verbindlicher Anmeldung mit, ob Sie an dem Vortrag per Liveübertragung teilnehmen möchten. Danach erhalten Sie einen Zugangsschlüssel. Sie benötigen eine gute Internetverbindung. Ihr Ansprechpartner ist: H.-Friedrich Lammers, Telefon 0561-1003 1687.

**U5532 / Heiko Michel Imhof****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 16.4. / 18:00 - 18:00 / 6 €

Anmeldung bis 7.4.

## Programmierung

### Visual Basic for Applications - Routineaufgaben in Office automatisieren

#### Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse in mindestens einer Office-Anwendung wie Access, Excel oder Word

Mit der im Microsoft Office-Paket enthaltenen Programmiersprache lassen sich Routineaufgaben automatisieren oder Lösungen realisieren, die mit den Standardfunktionen der Office-Programme nicht möglich sind.

Inhalte:

- Grundlagen der Programmiersprache VBA
- Die Objektmodelle der Microsoft Office-Programme
- Variablen und Datentypen
- Kontrollstrukturen
- Subroutinen und Funktionen
- Werkzeuge für die Fehlerbeseitigung
- Erstellen einfacher VBA-Anwendungen (überwiegend unter Excel)

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch gesellschaftspolitisch relevante Aspekte des EDV-Einsatzes besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

**U5591 / Manfred Stein****Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 4.6. - Fr. 8.6. / 5 Termine / 260,70 €

Anmeldung bis 5.5.

Inklusive Fachbuch 20,70 €

→ Siehe auch Kurse für Kinder und Jugendliche U6646 „Lego Mindstorms NXT - Lego-Roboter konstruieren und programmieren“ in der Rubrik „Kinder-vhs“



### Lesen und Schreiben für Erwachsene

Trotz Schulpflicht gibt es viele Menschen, die nur unzureichend lesen und schreiben können. Oftmals führt das zu schweren Belastungen im Alltagsleben, zu Hemmungen und Ängsten bei Ämtern oder beim Ausfüllen von Formularen. Wenn Sie jemanden kennen, der betroffen ist und sich selbst helfen will, dann können wir Ihnen helfen.

Um einen guten Start im richtigen Kurs zu ermöglichen, ist es notwendig, ein Beratungsgespräch zu vereinbaren.

Ansprechpartner: Thomas Ewald, Tel. 0561-1003 1695

Ein Einstieg in laufende Kurse ist grundsätzlich immer möglich.

Die vhs Region Kassel sucht ab 13. 9. 2017 Kursleitungen für Alpha-Level 1. Bewerbungen bitte an vhs Region Kassel, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, 34117 Kassel oder per Email an [thomas-ewald@landkreiskassel.de](mailto:thomas-ewald@landkreiskassel.de)

**U5801 / Angela Stein**  
**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 12.2. / 18:00 - 21:00 / 16 Termine / gebührenfrei

#### Grundkurs

**U5804 / Elisabeth Mengel**  
**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 13.2. / 15:45 - 19:00 / 31 Termine  
Di. und Do. jeweils 15:45 - 19:00 / gebührenfrei

#### Aufbaukurs

**U5806 / Elisabeth Mengel**  
**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 12.2. / 16:10 - 18:30 / 33 Termine  
Mo. und Mi. jeweils 16:10 - 18:30 / gebührenfrei

### Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene mit Lernschwierigkeiten

**U5808 / Melanie Ploch**  
**Kassel**  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Di. 13.2. / 15:15 - 17:30 / 16 Termine / gebührenfrei

### Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene - Schreibwerkstatt

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits Wörter und kurze Sätze lesen und schreiben können. In diesem Kurs werden längere Texte behandelt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, längere Texte zu verstehen und selbst zu schreiben.

**U5809**  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Mo. 12.2. / 19:00 - 20:30 / 16 Termine / gebührenfrei

➔ Einen Kurs zur Rechtschreibung finden Sie unter der Nummer R5013, eite 130

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!



# Kinder-vhs



## Kinder-vhs

Die „Kinder-vhs“ der Volkshochschule Region Kassel freut sich auf den Besuch von Kindern und Jugendlichen. Damit Ihr Kind gut und sicher bei uns lernen kann, bitten wir Sie, Folgendes zu beachten.

Ob kreatives Angebot oder Fahrradtour mit Übernachtung: wir haben stets nur eine begrenzte Zahl an „Arbeitsplätzen“, Material oder Übernachtungsmöglichkeiten anzubieten. Deshalb muss uns für alle Kurse rechtzeitig vor dem ersten Veranstaltungstag eine Anmeldung durch die Eltern vorliegen.

Wir erwarten von Ihnen, dass Sie Ihr Kind in den Kursraum begleiten, um es persönlich der Obhut der Kursleitung zu übergeben. Bei Bedarf können Sie Ihr Kind bereits im laufenden Kurs für eine Fortsetzung anmelden oder über das Internet, Fax und Telefon im Voraus einen der begehrten Plätze belegen.

Wir beraten Sie gern.

## Ansprechpartner/-innen

### Film | Nähen | Abenteuer unterwegs

Dr. Klaus-Peter Lorenz, Kassel  
Tel. 0561-1003 1696 | [dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de](mailto:dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de)

### Musik | Tanz | Gewaltprävention | Yoga

Achim Rache, Kassel  
Tel. 0561-1003 1685 | [achim-rache@landkreiskassel.de](mailto:achim-rache@landkreiskassel.de)

### Nähen | Schmieden | Zeichnen | Töpfern

Barbara Benedix, Kassel  
Tel. 0561-1003 1686 | [barbara-benedix@landkreiskassel.de](mailto:barbara-benedix@landkreiskassel.de)

### Chinesisch

Jenny Giambalvo-Rode, Kassel  
Tel. 0561-1003 1661 | [jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de](mailto:jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de)

### Französisch

Bernhard Wolff, Hofgeismar  
Tel. 0561-1003 2223 | [bernhard-wolff@landkreiskassel.de](mailto:bernhard-wolff@landkreiskassel.de)

### Schwimmen | Sport und Spiel | Entspannung | Kochen

Susanne Ebberts, Wolfhagen  
Tel.: 05692-987 3190 | [susanne-ebbers@landkreiskassel.de](mailto:susanne-ebbers@landkreiskassel.de)

### Malen | Zeichnen

Jörg Bollerhey, Hofgeismar  
Tel. 05671-8001 2231 | [joerg-bollerhey@landkreiskassel.de](mailto:joerg-bollerhey@landkreiskassel.de)

### Mathematik | Naturwissenschaften

Thomas Ewald, Kassel  
Tel. 0561-1003 1695 | [thomas-ewald@landkreiskassel.de](mailto:thomas-ewald@landkreiskassel.de)

### Computerwelten | Digitale Welten Tastschreiben am Computer

H.-Friedrich Lammers, Kassel  
Tel. 0561-1003 1687 | [friedrich-lammers@landkreiskassel.de](mailto:friedrich-lammers@landkreiskassel.de)

### Koordination

Gerhard Klingelhöfer, Kassel  
Tel. 0561-1003 1670 | [gerhard-klingelhoef@landkreiskassel.de](mailto:gerhard-klingelhoef@landkreiskassel.de)



## Musik

### Keyboard

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihren Kindern einen Weg, Tasteninstrumente wie Keyboard/Klavier leicht und mit Spaß zu erlernen. Der Unterricht findet in Kleingruppen von 5 bis 6 Kindern statt, sodass gute individuelle Begleitung und Förderung gewährleistet sind.

#### Grundkurs

*Für Kinder von 8 - 14 Jahren*

Kinder lernen mithilfe einer Klavierschule das beidhändige Spiel auf dem Keyboard/Klavier sowie die Notenschrift und ihre Anwendung.

**U6220 / Silke Münster**  
(Kleingruppe)  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Di. 13.2. / 15:00 - 15:45 / 15 Termine / 73 €

#### Aufbaukurs I

*Für Kinder von 8 - 14 Jahren*

Kinder lernen mithilfe einer Klavierschule das beidhändige Spiel auf dem Keyboard/Klavier sowie die Notenschrift und ihre Anwendung. Voraussetzung: Grundkurs.

**U6221 / Silke Münster**  
(Kleingruppe)  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Di. 13.2. / 15:45 - 16:30 / 15 Termine / 73 €

#### Aufbaukurs II

*Für Kinder von 8 - 14 Jahren*

Kinder lernen mithilfe einer Klavierschule das beidhändige Spiel auf dem Keyboard/Klavier sowie die Notenschrift und ihre Anwendung. Voraussetzung: Aufbaukurs I

**U6222 / Silke Münster**  
(Kleingruppe)  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Di. 13.2. / 16:30 - 17:15 / 15 Termine / 73 €

## Ballett und Tanz

### Ballett I

Ballett-Unterricht ist die Einführung des Kindes in die Welt der Schönheit und Grazie. Im Raum der Musik entfalten sich Körperhaltung und Ausstrahlung - auf dem Weg zur Harmonie von Musik und Bewegung. Im Ballett werden altersgemäß Körperbewusstsein, Gehör und Selbstvertrauen gefördert. Gerade jüngere Kinder üben hier auf leichte und spielerische Art. In dieser Konzentration kommen die Kinder zur Ruhe, und in ihrem Tun kommunizieren sie intensiv.

*Für Kinder von 4 - 6 Jahre*

**U6230 / Anastasia Schöbel**  
(Gruppengröße 6-9)  
**Ahnatal-Kammerberg**  
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31  
Mi. 14.2. / 16:45 - 17:45 / 10 Termine / 54 €

*Für Kinder ab 5 Jahre*

**U6231 / Yuki Fukuzumi-Weinrich**  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Fr. 16.2. / 15:00 - 16:00 / 12 Termine / 50,50 €

*Für Kinder von 5 - 10 Jahren*

**Waganowa-Methode**  
**U6232 / Irina Kotovitch**  
**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13  
Mo. 12.2. / 15:30 - 17:00 / 15 Termine / 81 €  
Anmeldung nach Beratung durch Frau Kotovitch: 0561-4000265

*Für Kinder von 11 - 17 Jahren*

**Waganowa-Methode**  
**U6233 / Irina Kotovitch**  
**Kassel**  
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 16.2. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine / 81 €  
Anmeldung nach Beratung durch die Kursleitung: 0561-4000265

### Eltern - Kind - Tanzen

*Für Kinder unter 3 Jahren im lauffähigen Alter*

Kinder sind geborene Tänzer! Sie drehen sich, rollen, klettern, stehen auf und lassen sich fallen, schon bevor sie sicher laufen können. In diesem Kurs werden mit viel Spaß an der Musik und Bewegung einfache Kreistänze und Schrittfolgen für „Groß und Klein“ erlernt. Hierbei werden die Grundlagen von Koordination, Beweglichkeit und Rhythmusgefühl vermittelt und gefördert. Diese Dinge sollten zum Kurs mitgebracht werden: Stoppersocken, bewegungsfreundliche Kleidung und eine Trinkflasche mit Wasser.

**U6235 / Anastasia Schöbel**  
(Gruppengröße 6-9)  
**Ahnatal-Kammerberg**  
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31  
Mi. 14.2. / 15:30 - 16:30 / 10 Termine / 54 €

## Zeichnen/Schmieden/Film/Töpfern

### Manga-Zeichnen

*Kinder und Jugendliche ab Klasse 6  
Ferienkurs*

In diesem Zeichenkurs werden Grundlagen des Manga-Zeichnens vermittelt. Themen sind beispielweise das Zeichnen der genretypischen Augen und die Darstellung von Charakter, Emotionen und Bewegungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wichtig sind vor allem die Begeisterung und der Spaß am Zeichnen und Phantasieren. Bitte mitbringen (falls vorhanden): Bleistifte/Minenstifte unterschiedlicher Härtegrade, Radiergummi.

**U6652 / Nasira Turganbaj-Reichel**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 26.3. - Do. 29.3. / 14:00 - 16:30 / 4 Termine / 39 €  
Anmeldung bis 16.3.  
Materialkosten ca. 8 € je nach Verbrauch für Skizzenpapier und Kopien direkt an die Kursleiterin

**U6653 / Nasira Turganbaj-Reichel**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 25.6. - Do. 28.6. / 14:00 - 16:30 / 4 Termine / 39 €  
Anmeldung bis 14.6.  
Materialkosten ca. 8 € je nach Verbrauch für Skizzenpapier und Kopien direkt an die Kursleiterin

### Zeichne deine Lieblings-Comicfigur auf dem Tablet

*Für Kinder ab 9 Jahren  
Ferienkurs*

Wir entwickeln eine Comicfigur mit Hilfe der App Adobe Photoshop Sketch. Während des Zeichnens erfahrt ihr, wie man das auf dem Tabletts macht. Mit Effekten und kleinen Knöpfen hauchen wir den Figuren dann Leben ein. Bitte mitbringen: iPad oder Android Tablet und einen Stylus. Auf dem Gerät sollte die kostenfreie Adobe App Photoshop Sketch (oder eine vergleichbare) installiert und mit einer Adobe ID registriert sein.

**U6257 / Maurice Quentin Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 28.3. / 10:00 - 13:00  
Do. 29.3. / 10:00 - 13:00  
2 Termine / 36 €  
Anmeldung bis 18.3.



## Ebru

### Zauberei mit Farben auf dem Wasser

#### Ferienkurs

Ebru ist die Kunst und Technik des Malens auf dem Wasser. Du kannst mit speziellen Farben und Pinseln bunte Bilder auf das Wasser malen. So entstehen Landschaften, bunte Blumen oder tolle Mamormuster. Die entstandenen Bilder kannst Du dann auf Papier übertragen. Das ist wie Zauberei. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### U6258 / Nino Balkhamishvili Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Mo. 25.6. - Di. 26.6. / 11:00 - 14:00 /  
2 Termine / 36 €  
Materialabsprache, Tel: 017647992165  
Anmeldung bis 17.6.  
+ Material (nach Verbrauch)

## Vater-Kind-Schmieden

#### Ferienkurs

Kinder ab 8 Jahren können mit Unterstützung eines Elternteils ein kindgerechtes Wikinger-Messer oder z.B. eine Schlange schmieden. Die Kosten gelten pro Kind. Ein Elternteil ist frei.

Bitte robuste Kleidung und Verpflegung mitbringen!

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 0175 7925040.

(Falls der Kurs voll belegt sein sollte, wird ein 2. Kurs von 14-17 Uhr eingerichtet: U6261)

#### U6260 / Kristian Marx, Iris Speck Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5  
Sa. 7.4. und So. 8.4. / 10:00 - 13:00 / 75 €  
Anmeldung bis 26.3.  
+ 5 € Materialkosten an die Kursleitung

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

## Puppentrick und Animationsfilm

### Von der Idee bis zum fertigen Film

#### Für Jugendliche und erwachsene Begleiter

#### Wochenendseminar

Mit großen filmerischen Schritten geht es in die kleine Lebenswelt der Legomännchen: Lego-Figuren werden fotografiert und daraus entsteht ein Lego-Animationsfilm. Jedes Zweier-Team erarbeitet einen kurzen Clip, der im Anschluss am Computer zusammengeschnitten wird. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer können ihren fertigen Trickfilm mit nach Hause nehmen - und sich dort neue Folgen ihres Films ausdenken...



#### U6275 / Maurice Quentin Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 17.3. / 10:00 - 16:00  
So. 18.3. / 10:00 - 16:00  
2 Termine / 49 €  
Beratung durch den Kursleiter: 0163-3 650 851.

Alle Teilnehmer zahlen die Gebühr. In der Regel Tandem-Belegung Erwachsener und Kind an einem Arbeitsplatz. Einzelteilnehmer sind willkommen!

Anmeldung bis 8.3.

Bitte Legomännchen und, falls verfügbar, die zugehörigen Noppenplatten, mitbringen, oder Playmobil. Des weiteren Stativ oder Mini-Stativ, soweit vorhanden, Bastelmaterial und einen Datenträger zum Speichern.

## Töpferkurs für Kinder

### Kinder Klassen 5-6

#### Ferienkurs

In diesem Kurs wird gelernt, wie man mit Ton schöne Sachen gestaltet. Ich begleite euch und helfe bei der Verwirklichung eurer Ideen. Dabei sind eurer Phantasie keine Grenzen gesetzt. Die Arbeitsstücke werden von der Kursleiterin glasiert und gebrannt.

#### U6654 / Nasira Turganbaj-Reichel Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Mo. 26.3. - Do. 29.3. / 10:00 - 12:30 / 4 Termine / 39 €  
Anmeldung bis 16.3.  
Materialkosten: 10 € für Ton und Glasur der fertigen Arbeitsstücke direkt an die Kursleiterin

#### U6655 / Nasira Turganbaj-Reichel Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Mo. 25.6. - Do. 28.6. / 10:00 - 12:30 / 4 Termine / 39 €  
Anmeldung bis 14.6.  
Materialkosten: 10 € für Ton und Glasur der fertigen Arbeitsstücke direkt an die Kursleiterin

## Abenteurer unterwegs

### Flusspiraten

#### Ein Vater-Kind-Kanu- und Zeltwochenende an der Diemel (ab 7 Jahre)

Kooperation mit der Vätergruppe Kassel e.V.

#### Wochenendseminar

Am Wasserschloss Wülmersen werden die Zelte aufgeschlagen und ein Piratenlager eingerichtet. Am Samstag werden nach einem Fußmarsch zur Domäne in Trendelburg die Kanus gekapert. Danach ist die Diemel flussabwärts bis Bad Karlshafen fest in der Hand von Kindern und Vätern (Väter und Kinder müssen schwimmen können).

Die Abende klingen nach Piratensitte am Lagerfeuer aus.

#### U6292 / Achim Mathusek Trendelburg-Wülmersen

Wasserschloss  
Fr. 10.8. / 16:30 - 21:00  
Sa. 11.8. / 9:00 - 21:00  
So. 12.8. / 9:00 - 13:45  
3 Termine / 118 €  
Beratung durch die Kursleitung:  
0561-52 62 37  
Anmeldung bis 21.5.  
Leistungen: Seminar-, Kanu- und Zeltplatzgebühr für Vater /Erwachsene  
+ Selbstverpflegung (vor Ort zu zahlen)  
+ 31 € Kanu- und Zeltplatzgebühr pro Kind



## Pedalenritter

*Eine Vater-Kind-Radtour entlang Fulda, Weser und Diemel*

*Kooperation mit der Vätergruppe Kassel e.V.*

### Wochenendseminar

Mit sportlichem Ehrgeiz werden die Radwege an den drei Flüssen bezwungen und ritterlich wird dabei gegen Muskelkater, Gegenwind, Steigungen und eventuelle Regenschauer gekämpft. Das gemeinsame Lager wird in den Jugendherbergen Hann. Münden und Helmarshausen aufgeschlagen. Die Tour beginnt und endet in Vellmar. Die Tagesetappen betragen maximal 45 km. Aufgrund der vielen Pausen und mäßigen Steigungen auch für Einsteiger und Einsteigerinnen geeignet. Unterbringung teilweise in Mehrbettzimmern. Treffpunkt für die Fahrradtour an die Oberweser ist der Großparkplatz an der Mehrzweckhalle Vellmar-Frommershausen.

### V6293 / Achim Mathusek Vellmar-Frommershausen

Mehrzweckhalle (Parkplatz), Pfadwiese 10  
Fr. 7.9. / 15:30 - 18:00  
Sa. 8.9. / 9:00 - 18:00  
So. 9.9. / 8:00 - 17:00  
3 Termine / 196 €

Geeignet für Schulkinder ab 8 Jahren als „Selbstfahrer“. Im Anhänger oder im „Mitläufer“ können auch jüngere Kinder mitfahren. Beratung durch Kursleitung:  
0561 - 526 237.  
Anmeldung bis 18.6.

Leistungen: Seminargebühr, Übernachtung / Vollpension Jugendherbergen  
+ 56,00 € Übernachtung / Vollpension je Kind

## Nähen

### „My World of Fashion“

*Ferienkurs zum Entwerfen von Mode für jugendliche ModedesignerInnen*

#### Ferienkurs

Du willst dein Outfit selbst entwerfen oder vielleicht sogar später Modedesigner/in werden? Hier kannst du es ausprobieren! Dazu gehört auch, dass du Zeichnen lernst. Aber keine Panik, eine gute Skizze reicht meist, um eine Idee darzustellen. Farblich angelegt und mit etwas Gespür für den geeigneten Stoff sieht deine Kreation schon recht professionell aus. Wir zeichnen Figurinen, testen farbige Kombis und schauen uns unterschiedliche Materialien an.

### U6294 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin, Modedesignerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 27.3. - Do. 29.3. / 10:00 - 14:00 /  
3 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis 19.3.  
+ ca. 3 € Materialkosten

### Erste Nähübungen mit Hand und Nähmaschine

*Ferienkurs für Kinder von 8-12 Jahren*

#### Ferienkurs

Erste kleine Nähprojekte wie Taschen, Beutel, Handyhüllen, lustige Haarbänder und vieles mehr laden zum Mitmachen ein. Nähen mit der Hand aber auch an der Nähmaschine! Auch ein paar nützliche Techniken wie Knöpfnähen oder Sticken können ausprobiert werden. Und wer sich mal mit Häkeln oder Stricken versuchen möchte - nur zu!  
Bitte mitbringen falls zuhause vorhanden: ein

altes T-Shirt zum Zerschneiden, alte Knöpfe, Wolle und eine Schere.

### U6293 / Malali Rasa

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mo. 26.3. - Do. 29.3. / 10:00 - 12:30 /  
4 Termine / 36 €  
Anmeldung bis 19.3.  
+ ca. 5 € Materialkosten direkt an die Kursleiterin

### Kinder-Nähkurs mit Nähmaschinenführerschein

*Für Kinder ab 6 Jahren*

Nach einer Einführung ins Nähen an der Nähmaschine, die zur Verfügung gestellt wird, werden zunächst Fleece-Deckchen in Mola-Technik angefertigt. So werden die Kinder schnell ein Gefühl für die Handhabung der Maschine bekommen, ohne etwas falsch machen zu können. Dann wird eine kleine Eule genäht, als Talisman oder einfach als Kuscheltier.

Die Kinder erhalten für ihre großartige Leistung einen Nähmaschinenführerschein.

### U6295 / Martina Petersen

#### Grebenstein

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 3  
Sa. 21.4. / 10:00 - 12:00 / 13 €

Jedes Kind erhält für die Dauer des Kurses eine eigene kindgerechte Nähmaschine, die sich der individuellen Nähgeschwindigkeit der Kinder anpasst (Firma Brother). Weiteres Zubehör, wie Scheren, Nähgarn, Bügeleisen, Verlängerungskabel, Malstifte, Schablonen, eine Auswahl an Stoffen etc. werden ebenfalls von mir für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt. Die von den Kindern angefertigten Nähstücke können dann selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

Anmeldung bis 10.4.

+ Materialkosten 8 Euro

### U6297 / Martina Petersen

#### Grebenstein

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 3  
Sa. 21.4. / 12:30 - 14:30 / 13 €

Jedes Kind erhält für die Dauer des Kurses eine eigene kindgerechte Nähmaschine, die sich der individuellen Nähgeschwindigkeit der Kinder anpasst (Firma Brother). Weiteres Zubehör, wie Scheren, Nähgarn, Bügeleisen, Verlängerungskabel, Malstifte, Schablonen, eine Auswahl an Stoffen etc. werden ebenfalls von mir für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt. Die von den Kindern angefertigten Nähstücke können dann selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

Anmeldung bis 10.4.

+ Materialkosten 8 Euro

### Style your Shirt

*Ab 6 Jahren, für Anfänger mit einfachen Nähkenntnissen*

Die Kinder oder Jugendlichen schneiden sich ein ihrer Größe entsprechendes T-Shirt oder Top aus den von der Nähwerkstatt zur Verfügung gestellten Stoffen und nähen dieses anschließend. Abschließend haben die Kinder die Möglichkeit ihr Shirt nach ihren Wünschen mit Sprüh-Textilfarbe, diversen Schablonen





und anderen Kreativtechniken individuell zu verzieren.

#### **U6298 / Martina Petersen Greibenstein**

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 3  
Sa. 16.6. / 10:00 - 13:00 / 15,50 €  
Jedes Kind erhält für die Dauer des Kurses eine eigene kindgerechte Nähmaschine, die sich der individuellen Nähgeschwindigkeit der Kinder anpasst (Firma Brother). Weiteres Zubehör, wie Scheren, Nähgarn, Bügeleisen, Verlängerungskabel, Malstifte, Schablonen, eine Auswahl an Stoffen etc. werden ebenfalls von mir für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt. Die von den Kindern angefertigten Nähstücke können dann selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.  
Anmeldung bis 5.6.  
+ 20 € Materialkosten

## Schwimmen

### Baby- und Kleinkinderschwimmen

**Kinder im Alter von 4 - 12 Monaten mit einem Elternteil**

Wassergewöhnung in der Kleingruppe.

#### **U6301 / Kerstin Wehran Immenhausen**

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5  
Mi. 21.2. / 15:00 - 15:45 / 15 Termine / 92,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05605-9399501  
inkl. Eintritt Hallenbad

**Kinder im Alter von 1 - 2 Jahre mit einem Elternteil**

Sensomotorische Früherziehung und spielerischer Umgang mit dem Element Wasser in der Kleingruppe.

#### **U6302 / Kerstin Wehran Immenhausen**

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5  
Mi. 21.2. / 15:45 - 16:30 / 15 Termine / 92,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05605-9399501  
inkl. Eintritt Hallenbad

### Wassergewöhnung mit ersten Schwimmübungen

*Kinder im Alter von 3 - 5 Jahren*

In einer kleinen Gruppe bereits Erlerntes verfestigen und spielerisch Vertrauen im Wasser aufbauen.

#### **U6303 / Kerstin Wehran Immenhausen**

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5  
Mi. 21.2. / 16:30 - 17:15 / 15 Termine / 92,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05605-9399501

### Schwimmen für Kinder

*Wassergewöhnung, Gleiten, Tauchen, Springen*

Ziel des Kurses ist es, das Schwimmen mit Hilfsmitteln zu erlernen.

#### **U6306 / Veronika Humburg**

Ab 4 Jahre  
**Hofgeismar**  
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Di. 30.1. / 16:00 - 17:00 / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel: 05671-500 079 und 05671-81 813  
+ Eintritt Hallenbad

### Schwimmen für Kinder

*Grundkurse*

Ziel des Kurses ist das Schwimmen ohne Hilfsmittel und der Erwerb des Schwimmb Zeichens „Seepferdchen“.

#### **U6307 / Veronika Humburg**

Ab 5 Jahre  
**Hofgeismar**  
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Di. 30.1. / 15:00 - 16:00 / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813  
+ Eintritt Hallenbad

#### **U6308 / Veronika Humburg**

Ab 5 Jahre  
**Hofgeismar**  
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Do. 1.2. / 14:30 - 15:30 / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813  
+ Eintritt Hallenbad

### Schwimmen für Kinder

*Aufbaukurs*

Durch intensives Training kann das Bronze- oder Silberabzeichen erworben werden.

#### **U6309 / Veronika Humburg**

Ab 5 Jahre  
**Hofgeismar**  
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Di. 30.1. / 17:15 - 18:15 / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813  
+ Eintritt Hallenbad

#### **U6310 / Veronika Humburg**

Ab 5 Jahre  
**Hofgeismar**  
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Do. 1.2. / 15:30 - 16:30 / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813  
+ Eintritt Hallenbad

#### **U6311 / Veronika Humburg**

Ab 5 Jahre  
**Hofgeismar**  
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Do. 1.2. / 16:30 - 17:30 / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813  
+ Eintritt Hallenbad

### Schwimmen für Kinder - Juniorretter

Durch intensives Training kann der Juniorretter erworben werden.

#### **U6312 / Veronika Humburg Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Fr. 2.2. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813.  
+ Eintritt Hallenbad

#### **U6313 / Veronika Humburg Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Do. 1.2. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813  
+ Eintritt Hallenbad

## Sport und Spiel

### Eltern-Großeltern-Kind-Turnen

*ab 1,5 Jahre*

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

#### **U6314 / Ute Rost Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7  
Mo. 19.2. / 17:00 - 18:00 / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

#### **U6315 / Ute Rost Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7  
Di. 20.2. / 17:15 - 18:15 / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

### Sport und Spiel für Kids ab 3 Jahre

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

#### **U6316 / Ute Rost Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7  
Mo. 19.2. / 16:00 - 17:00 / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

#### **U6317 / Ute Rost Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7  
Di. 20.2. / 16:15 - 17:15 / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595



## Gewaltprävention für Mädchen

(6-10 Jahre)

*WingTsun - Jedes Mädchen kann lernen, sich selbst zu schützen*

*Ferienkurs*

In diesem Kurs wird den Mädchen angemessenes Verhalten in Streitsituationen und bei (alltäglichen) Grenzüberschreitungen vermittelt, sei es in der Schule, bei Fremdtätern oder mit Menschen aus ihrem sozialen Umfeld. Wir üben den Einsatz der Stimme und der Körpersprache und finden individuelle Lösungen in der Selbstbehauptung und in der Selbstverteidigung. Es werden reale Situationen aus dem Alltag der Mädchen aufgegriffen und Verhaltensweisen (ein)geübt, die die Mädchen im Ernstfall dazu befähigen, angemessen zu handeln. Gewaltprävention bedeutet, eine Situation frühzeitig zu erkennen und zu stoppen, bevor sie eskaliert. Bitte Indoor-Turnschuhe, bequeme Kleidung, eine Decke und etwas zu essen und zu trinken mitbringen.

**U6321 / Sabine Mackrodt**

**Kassel**

WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10  
Do. 5.4. - Fr. 6.4. / 9:00 - 13:00 / 2 Termine / 44 €

Anmeldung bis 23.3.

+ € 5 für Raumnutzung

## Yoga für Kinder & Eltern

(Für Kinder von 5 - 7 Jahre)

Ob beim Sonnengruß für Kinder - mit ruhiger Achtsamkeit - oder spielerisch in einer Yoga-Geschichte: Sie haben die Möglichkeit, kindgerechte Übungen aus dem Hatha-Yoga gemeinsam mit Ihrem Kind kennen zu lernen. Erfahren Sie, wie diese Übungen unterstützend in den Alltag eingebracht werden können. Ziel der einzelnen Übungen ist es, die Körperwahrnehmung und Konzentration zu fördern. Eine Fantasie-Entspannungsgeschichte gibt Zeit und Raum für Ruhe und Entspannung. Bitte wärmende Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

**U6325 / Doris Pflüger**

**Kaufungen-Oberkaufungen**

Begegnungstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19

Sa. 17.2. / 10:00 - 11:00 / 10 Termine / 54 €  
Kursgebühr für 1 Kind und 1 Elternteil

Bei weiteren Kindern sprechen Sie uns bitte wegen der Kosten an:

0561-1003-1685 oder -1694

## Inline-Skating 6 - 9 Jahre

*Grundkurs*

*Tagesseminar*

Ein Theorie- und Praxisworkshop für alle, die Inline-Skating von Grund auf erlernen möchten, von Fahrtechniken wie Umsteigen, Kurven fahren, Slalom, rückwärts fahren bis zu Bremsstechniken und dem richtigen Fallen. Erforderlich sind Inline-Skates mit montierter Fersenbremse und kompletter Schutzbekleidung.

Der Kurs findet auch bei Regen bzw. schlech-

tem Wetter statt (im OTC). Treffpunkt ist immer der Besucherparkplatz an der Hauptwache.

**U6341 / Harald Ehrhardt**

**Baunatal-Altenbauna**

VW-Werk, Hauptwache, Rudolf-Leiding-Platz 1  
Sa. 14.4. / 10:00 - 12:15 / 13,50 €

Anmeldung bis 23.3.

**U6342 / Harald Ehrhardt**

**Baunatal-Altenbauna**

VW-Werk, Hauptwache, Rudolf-Leiding-Platz 1  
Sa. 21.4. / 10:00 - 12:15 / 13,50 €

Anmeldung bis 9.4.

**U6343 / Harald Ehrhardt**

**Baunatal-Altenbauna**

VW-Werk, Hauptwache, Rudolf-Leiding-Platz 1  
Sa. 28.4. / 10:00 - 12:15 / 13,50 €

Anmeldung bis 16.4.

## Kochen

„Topfgucker“ - ran an den Herd

Für Kinder von 8 - 12 Jahren

Wir kochen, backen und genießen gemeinsam leckere Gerichte oder wir überraschen andere mit kleinen Geschenken aus der Küche; natürlich nicht ohne sie vorher zu probieren! Ganz nebenbei lernt ihr den Umgang mit den Küchengeräten und einiges über unsere Lebensmittel und ihre Herkunft. Lasst euch überraschen, wie viel Spaß in der Küche möglich ist.

## Winterküche: alles, was uns wärmt

*Tagesseminar*

Draußen ist es kalt, wir brauchen etwas Warmes. Wir brauen uns einen Punsch und kochen uns ein „Gute-Laune-Abendessen“.

**T6336 / Christiane Meyer-Hozak**

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12

Do. 25.1. / 16:00 - 19:00 / 11 €

Anmeldung bis 15.1.

+ Lebensmittelumlage 4 €

## Osterfrühstück

*Tagesseminar*

Süße Häschen, Möhrenmuffins und Co. für das Osterfrühstück. Alle Rezepte könnt ihr zuhause gut nacharbeiten.

**U6333 / Christiane Meyer-Hozak**

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12

Do. 22.3. / 16:15 - 19:15 / 11 €

Anmeldung bis 12.3.

+ Lebensmittelumlage 5 €

**Fingerfood - Macht Spaß und ist mega lecker. Prima zum Mitnehmen geeignet.**

*Tagesseminar*

**U6334 / Christiane Meyer-Hozak**

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12, Raum 2

Do. 19.4. / 16:15 - 19:15 / 11 €

Anmeldung bis 9.4.

+ Lebensmittelumlage 5 €

**Selbermachen: Marmelade, Eis und Tiramisu versüßen den Sommer**

*Tagesseminar*

**U6335 / Christiane Meyer-Hozak**

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12

Do. 14.6. / 16:15 - 19:15 / 11 €

Anmeldung bis 4.6.

+ Lebensmittelumlage 5 €

## Sprachen

### Chinesisch

Unsere Chinesischkurse sind für Kinder ab 6 Jahren geeignet, die die chinesische Sprache lernen möchten. Voraussetzung ist die Bereitschaft zum täglichen bzw. kontinuierlichem Lernen und die Erledigung der Hausaufgaben. Durch eine Gruppengröße von nicht mehr als 8 Kindern ist eine individuelle Lernbegleitung und Förderung möglich. Im Unterricht wird ausschließlich Chinesisch gesprochen und damit die Methode des muttersprachlichen Unterrichtens verfolgt.

### Chinesisch Anfänger 1

**U6403 / Hong Ying Li**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Sa. 20.1. / 14:00 - 15:00 / 16 Termine / 109 €

### Chinesisch für Anfänger 2

**U6404 / Hong Ying Li**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Sa. 20.1. / 15:00 - 16:00 / 16 Termine / 109 €



## Chinesisch A

Grundkurs für Kinder mit Vorkenntnissen.

**U6400 / Hong Fan-Hofmeister**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Sa. 20.1. / 11:00 - 12:00 / 16 Termine / 109 €

## Chinesisch B

Grundkurs für Kinder mit Vorkenntnissen

**U6401 / Hong Fan-Hofmeister**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Sa. 20.1. / 12:00 - 13:00 / 16 Termine / 109 €

## Chinesisch HSk 3

Vorbereitungskurs zur HSk 3 Prüfung. Lehrbuch Zhongwen Band 5.

**U6402 / Hong Fan-Hofmeister**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Sa. 20.1. / 13:00 - 14:00 / 16 Termine / 109 €

## Französisch

## Bonjour la France

*Französisch für Grundschüler*

Der Kurs ermöglicht spielerisch einen ersten Kontakt mit dem Klang der französischen Sprache. Das Erlernen von französischen Kinderliedern eröffnet schnell und unkompliziert den Zugang zur Fremdsprache. Die mündliche Kommunikation steht im Vordergrund. Die Kinder werden vertraut mit wichtigen Alltagsvokabeln, die es ihnen ermöglichen in kleinen Rollenspielen einfache Sätze zu formulieren.

Für die Kinder und Eltern kann die Teilnahme am Kurs eine entscheidende Hilfestellung bei der Wahl der ersten oder zweiten Fremdsprache sowie der weiterführenden Schule darstellen.

Bitte einen schmalen DIN A 4 Ordner, Federmäppchen mit Buntstiften, Schere und Kleber mitbringen.

**U6626 / Muriel Couture-Brieu-Vicum**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 13.2. / 15:00 - 16:30 / 15 Termine / 59 €

## Mathematik

### Mathe für die Klasse 9 und 10

Vorzugsweise für Klasse 9 und 10. In der Lerngruppe mit maximal 12 TeilnehmerInnen bzw. Teilnehmern können Wissenslücken mittels ausgewählter Aufgaben beseitigt werden. Auch eigene Vorschläge sind willkommen. Hausaufgaben können sofort gemailt werden. Alles wird durch Modelle, maßstäbliche Darstellungen, lebensnahe Bilder, Diagramme, Experimente und anderes veranschaulicht. Übliche Aufgaben in abstrakter Form werden somit für jeden nachvollziehbar erklärt. Auch durch Testaufgaben vermittelt der Kurs mehr Sicherheit in Klassenarbeiten und in der Abschlussprüfung.

Für Schülerinnen und Schüler der Klasse 11 ist der Kurs S 5010 geeignet.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geodreieck o.ä. (mind. 20 cm)

**U6500 / Rudolf Daum**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mi. 14.2. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine / 81 €

## Tastschreiben

### Tastschreiben am Computer - Kurzlernmethode

*Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 3*

*Ferienkurs*

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Tastschreiben nach dem Zehnfingersystem erleichtert es dir, den Computer zu bedienen. Du lernst mit vielen Sinnen (multi-sensorisches Lernen), die Tastatur effektiv zu bedienen und in kurzer Zeit „blind“ zu schreiben.

Inhalte:

- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei kurze Texte schreiben und gestalten

**U6510 / Angelika Wolnarek**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Di. 3.4. - Fr. 6.4. / 9:00 - 12:30 / 4 Termine / 59,40 €

Anmeldung bis 20.3.

Inklusive Fachbuch 15,90 €

## Natur und Umwelt

### Wasserfloh und Co.

*Eine Reise in die Welt unserer Kleinlebewesen*

Der Kurs richtet sich an alle Kinder und Jugendliche, die einmal etwas genauer hinschauen möchten. Was zappelt da in der Fischfuttertüte, was krabbelt da im Moos, wer knabbert da an meinen Pflanzen?

All diese Fragen werden beantwortet. Die „Tierchen“ können dann unter der Lupe und dem Mikroskop selbst beobachtet werden. Teilnehmende Eltern sind gern gesehen und können als Unterstützung kostenfrei teilnehmen. Wer über ein eigenes Mikroskop verfügt, kann dies mitbringen. Kursgeräte sind jedoch ausreichend vorhanden. Die maximale Platzzahl ist 12.

Die Eltern sollten den Kindern einen kleinen Imbiss und genug zu trinken mitgeben.

**U6530 / Wolfgang Grigoleit**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Sa. 5.5. / 11:00 - 12:30 / 8 €

## Computerwelten

### Lego Mindstorms NXT - Lego-Roboter konstruieren und programmieren

*Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 5*

*Ferienkurs*

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows Lego-Roboter werden für bestimmte Aufgaben konstruiert und mit einer grafischen Software programmiert.

Inhalte

- Robotermodelle konstruieren und zusammenbauen
- Programmieren verschiedener Aufgaben
- Testen und Programmierfehler beheben

**U6646 / Bernd Noé**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 26.3. - Do. 29.3. / 14:15 - 17:30 / 4 Termine / 48 €

Anmeldung bis 13.3.

Du hast den passenden Computerkurs in unserem Programmheft nicht gefunden? Hier ist bestimmt etwas für dich dabei:

[www.vhs-nordhessen.de](http://www.vhs-nordhessen.de)

# BILDUNGSURLAUB

**Ansprechpartner Gerhard Klingelhöfer**  
**Tel. 0561-1003 1670**  
gerhard-klingelhoefer@landkreiskassel.de

Die nachfolgend aufgeführten Veranstaltungen sind bereits als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt bzw. im Anerkennungsverfahren.

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie in der betreffenden Kursbeschreibung unter der angegebenen Kursnummer in den Programmbereichen.

## Aktiv im dritten Lebensalter

### V1152 / Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 21.10. - So. 28.10. / 480 €  
Ü/EZ mit DU/WC, Verpflegung, Seminargebühren  
Eigenanreise

### W1152 / Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 10.3. - So. 17.3.2019 / 480 €  
Ü/EZ mit DU/WC, Verpflegung, Seminargebühren,  
Eigenanreise

## Burnout-Prävention

*Gesunde Lebensbalance mit Meditation und Faszi-Yoga*

*Bildungsurlaub*

### U3045 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19  
Mo. 2.7. - Fr. 6.7.  
jeweils 9:00 - 17:00 / 257,50 €

## Qigong für Beruf und Alltag

### U3048

Weitere Informationen und Anmeldung unter: 0561-1003-1685  
**Knüttwald-Niederbeisheim**  
Tagungshotel Mühlrain, Zum Mühlrain 1  
Mo. 5.3. - Fr. 9.3.  
Leistungen:  
Seminargebühr  
+ 226,50 € EZ/VP  
+ Anreise

## Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag mit Taiji

### U3049

Weitere Informationen und Anmeldung unter: 0561-1003-1685  
**Knüttwald-Niederbeisheim**  
Tagungshotel Mühlrain, Zum Mühlrain 1  
Mo. 14.5. - Fr. 18.5.  
Leistungen:  
Seminargebühr  
+ 226,50 € EZ/VP  
+ Anreise

## Englisch Refresher A2

*In Kooperation mit der IG-Metall Nordhessen.*

### U4000

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21  
Mo, 18.6. - Fr, 22.6. / 195 €

## Englisch Refresher B1

*In Kooperation mit der IG-Metall Nordhessen.*

### U4001

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo, 11.6. - Fr, 15.6. / 195 €

## Business English B1

### U4004

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21  
Mo, 18.6. - Fr, 22.6. / 195 €

## Effektiver lernen - effektiver arbeiten

### V5062

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 19.11. - Fr. 23.11. / 180 €

## Fit im Büro mit Office

### U5305

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22  
Mo. 12.3. - Fr. 16.3. / 258 €

### V5305

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22  
Mo. 12.11. - Fr. 16.11. / 258 €

## Microsoft Excel -

*Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen*

### U5387

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21  
Mo. 11.6. - Fr. 15.6. / 258 €

### V5387

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21  
Mo. 3.12. - Fr. 7.12. / 258 €

## Visual Basic for Applications -

*Routineaufgaben in Office automatisieren*

### U5591

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 4.6. - Fr. 8.6. / 260,70 €  
Inklusive Fachbuch 20,70 €

# Selbstständig und kompetent im Alter

Die Volkshochschule ist im Stadtgebiet Kassel als Kooperationspartner im Präventionsprojekt „GRIPS- kompetent im Alter“ aktiv. In Stadt und Landkreis Kassel engagiert sie sich besonders in der Aus- und Fortbildung der ehrenamtlichen Gruppenleitungen. Im Landkreis Kassel initiiert sie seit 2014 unter dem Motto „Selbstständig und kompetent im Alter – gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität“ den Aufbau dezentraler Gruppenangebote.

## Ausbildung zur Gruppenleitung GRIPS – kompetent im Alter

Das Projekt GRIPS – kompetent im Alter - bietet inzwischen an über 30 Standorten im ganzen Stadtgebiet Kassel älteren Menschen die Möglichkeit, gemeinsam und kostenlos Gedächtnis, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. Möglich ist dieses bundesweit einzigartige, vom städtischen Referat für Altenhilfe, dem Seniorenreferat der Evangelischen Kirche Kassel und der vhs Region Kassel koordinierte Angebot durch das ehrenamtliche Engagement der fast 60 GRIPS-Trainerinnen und -Trainer.

In den vergangenen Jahren haben sich diese Ehrenamtlichen zunächst im Bereich Prävention qualifiziert und nahmen kostenfrei an den Modulen Basic und Kompetenztraining der SimA®-Trainerqualifizierung teil. Im Anschluss daran sind sie in zahlreichen Stadtteilen in Kassel als GRIPS-Gruppenleitungen,

in Bürgerhäusern, Kirchengemeinden, in den Stadtteiltreffpunkten der Wohnungswirtschaft, Stadtteilzentren für Ältere und vielen anderen Einrichtungen vor Ort, tätig.

Immer noch besteht Bedarf an engagierten GRIPS-Trainerinnen und Trainern, die – so viel sei verraten – durch die Ausbildung auch einiges über das eigene Älterwerden lernen. Ein ideales Angebot also für alle, die auf dem Weg ins aktiv gestaltete Alter sind!

Weitere Informationen: Referat für Altenhilfe des Sozialamtes der Stadt Kassel, Tel: 0561 787-5024 (vormittags), E-Mail: nina.hesameier@kassel.de oder Elfriede Schäth, Tel: 05692-987-3193, E-Mail: elfriede-schaeth@landkreiskassel.de oder Informationstermin: Fr. 13.4. / 10:00 – 12:30, Kassel, Katharinen-von-Bora-Haus, Hupfeldstr. 21



Konzentration-Bewegung-Koordination und vor allem Spaß bei der Gruppenstunde



Gruppenleitungen beim Erfahrungsaustausch

## Ausbildungskurse für Ehrenamtliche Was ist SimA®?

Das SimA®- Trainingsprogramm ist ein an der Universität Erlangen-Nürnberg entwickeltes multimodales Angebot, welches Maßnahmen der geistigen und körperlichen Aktivierung in Gruppen sowie das gemeinsame Bearbeiten alltagsrelevanter Themen vereint. Die Wirksamkeit des SimA-Präventionsprogramms wurde in Bundesforschungsprojekten am Institut für Psychogerontologie der Universität Erlangen-Nürnberg untersucht ([www.sima-akademie.de](http://www.sima-akademie.de))



## SimA®-Basic

**U7720 / Charlotte Vortmann  
Kassel**  
Ev. Gemeindehaus Wolfsanger, Wolfsangerstr.  
126  
Fr. 26.1. / Sa. 27.1.  
Fr. 9.2. / Sa. 10.2., jeweils 10:00 - 16:00  
4 Termine / 24 Unterrichtseinheiten

## SimA®-Kompetenztraining

**U7721 / Elfriede Schäth  
Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 9.3. / Sa. 10.3., jeweils 9:00 - 16:30  
2 Termine / 16 Unterrichtseinheiten

SimA® Basic und SimA® Kompetenztraining richten wir nach Bedarf in der Region Kassel ein. Eine weitere Qualifizierung ist für Herbst 2018 geplant. Neben dieser Qualifizierung im Bereich Prävention nach der Methode SimA® wird die Arbeit der Gruppenleitungen durch kontinuierlichen Erfahrungsaustausch, Fortbildungen zu ausgewählten Themen und ein Jahrestreffen begleitet. Weitere Informationen: Elfriede Schäth, Tel: 05692-987-3193, E-Mail: [elfriede-schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede-schaeth@landkreiskassel.de)



## 115 - Eine für Alles!

Das Servicecenter der Stadt Kassel ist Kooperationspartner der vhs Region Kassel und erster Ansprechpartner für Fragen zu Leistungen der Verwaltung. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter helfen Ihnen weiter – egal, ob für Ihr Anliegen die Stadtverwaltung Kassel, eine andere Kommune, eine Landesbehörde oder gar ein Bundesministerium zuständig ist.

### **Sie erreichen uns**

montags bis freitags von 7 bis 18 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr:

bei Fragen zu Behördenleistungen wählen Sie

aus ganz Hessen einfach **115**

**vhs Kurse buchen** Sie telefonisch unter 0561 1003 1681

Mehr Informationen zum Servicecenter und zur 115 finden Sie unter

[www.serviceportal-kassel.de](http://www.serviceportal-kassel.de)

und unter [www.115.de](http://www.115.de)

## Januar

### Musikalische Weltreise

Von Barock bis modern - Tango zwischen Buenos Aires, Berlin und Tokyo

Susanne Schulz  
Zierenberg, Historisches Rathaus, Marktplatz 1  
Sa. 20.1. / 19:30 - 21:15, 15 €

### Holocaust-Gedenktag

Thomas Ewald  
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 29.1. / 10:00 - 12:00, Eintritt frei

## Februar

### Sulle Orme der Promessi Sposi - Bildervortrag

Stella Valentini  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Fr. 2.2. / 19:30 - 21:00, Eintritt frei

### Informationsveranstaltung zum Nachholen des Abiturs

Thomas Ewald  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 6.2. / 18:00 - 19:00, Eintritt frei

### Der Lokomotivbau der Linke-Hofmann-Werke in Breslau (1861 - 1930)

Peter Zander  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Fr. 9.2. / 20:00 - 21:45, 5 €

### Barock - Naturalismus - Landschaftsmalerei - Stillleben - Porträts in fürstlichen Sammlungen, Kunst auf Straßen und Plätzen und Kuppeln öffnen sich zum Himmel von 1600 bis ca.1700 (Teil 1)

Konrad Nachtwey  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 14.2. / 20:00 - 21:30, 5 €

### Erbsenzählen

Gertraud Klemm liest  
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2  
Sa. 17.2. / 19:00 - 21:15, 12 €

### Bitte nehmen Sie Platz: Yoga auf dem Stuhl

Elfi Lotzgeselle  
Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 20.2. / 10:15 - 11:15, 4 €

### Erben und Vererben

Dr. Michael Müller-Goebel  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 20.2. / 20:00 - 21:30, 5 €

### Irland - eine geschichtlich-kulturelle Reise über die "grüne Insel"

Infoabend  
Dr. Klaus-Peter Lorenz  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mi. 21.2. / 20:00 - 21:30, Eintritt frei

### Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum III

Das 20. Jahrhundert - seine Musik als ein besonderes gesellschaftliches Spiegelbild  
Jochem Wolff  
Wolfhagen, Kulturladen Stadt Wolfhagen, Triangelstr. 19  
Do. 22.2. / 19:00 - 21:15, 8 €

### Zwischen Empire und Biedermeier: Das kulturelle Leben in Kurhessen 1813 - 1848

Karl-Hermann Wegner  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 22.2. / 19:30 - 21:30, 5 €

### Gesundheit im Gespräch

#### Das kranke Herz

Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 24.2. / 09:30 - 13:00, Eintritt frei

### Don Juan à la Klez

Eine musikalische Verführung  
Helmut Eisel  
Zierenberg, Ev. Stadtkirche, Poststr. 17  
Sa. 24.2. / 19:30 - 21:15, 15 €

### Natürlich bauen - gesund leben I

Naturfaserdämmung - für behagliches Wohnen.

In Kooperation mit dem Servicezentrum Regionalentwicklung des Landkreises

In Kooperation mit dem Landesbetrieb Landwirtschaft Hessen-HessenRohstoffe

Eva Riks  
Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Mo. 26.2. / 18:00 - 19:45, Eintritt frei

### Leben mit Hochsensibilität

Warum manche mehr empfinden und was das für sie und andere bedeutet.

Matthias Gaenger  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 26.2. / 19:00 - 21:00, 5 €

### Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht

Dr. Michael Müller-Goebel  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 27.2. / 20:00 - 21:30, 5 €

### Barock - Naturalismus - Landschaftsmalerei - Stillleben - Porträts in fürstlichen Sammlungen, Kunst auf Straßen und Plätzen und Kuppeln öffnen sich zum Himmel von 1600 bis ca.1700 (Teil 2)

Konrad Nachtwey  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 28.2. / 20:00 - 21:30, 5 €

## März

### Klimaverträgliche Wärmeversorgung für Kassel

Andrea Graf  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 1.3. / 18:00, 5 €

### Die zehn schönsten und wichtigsten Sinfonien der Musikgeschichte

Dr. Wolfram Boder  
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Do. 1.3. / 18:30 - 20:00, 5 €

### Die Kunst, Kunst zu erhalten Anne Harmssen

Wolfhagen, Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
Do. 1.3. / 19:30 - 21:00, 3 €

### Landgraf Moritz und die zweite Reformation

Christian Klobuczynski  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 2.3. / 17:00 - 19:00, 5 €



### Das Grubenunglück in Borken-Stolzenbach 1988

Ingo Sielaff  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Fr. 2.3. / 18:00 - 19:45, 5 €

### Gott ist nicht schüchtern

Olga Grjasnova liest  
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2  
Sa. 3.3. / 19:00 - 21:15, 14 €

### Auf den Spuren der Berggorillas

Ein Reisebericht  
Henning Ringewaldt  
Liebenau-Haueda, Dorfgemeinschaftshaus, Alte Lange Str.  
Mo. 5.3. / 20:00 - 21:45, 5 €

### Mystik - die Seele der Religionen

Dr. Jürgen Wolf  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 7.3. / 20:00 - 21:30, 5 €

# Veranstaltungen/Vorträge

## Welcome to Iran

*Unterwegs im Land der Gastfreundlichen*

Bernd G. Schmitz  
Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Fr. 9.3. / 19:00 - 20:30, 5 €

## Haagen Martens Gitarrenduo

*Virtuose Gitarrenmusik von Italien bis Buenos Aires*

Peter Haagen  
Bad Zwesten, Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3  
Sa. 10.3. / 20:00 - 22:00, Eintritt frei

## Norwegen und Schweden im Wandel der Jahreszeiten

Reinhard Pantke  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 12.3. / 19:30 - 21:30, 6 €

## Besuch beim Hasen - von Christian Oster

*Stefan Becker liest für die Braunschule Breuna*

Breuna, Braunschule  
Do. 15.3. / 09:30 - 11:00, 4 €

## Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Jan Uhlenbrock  
Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12  
Do. 15.3. / 15:00 - 16:30, Eintritt frei

## Halbmond und Hakenkreuz -

*Das Dritte Reich, die Araber und Palästina*

PD Dr. Martin Cüppers  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 15.3. / 18:00 - 21:30, 5 €

## Endlich "Ich-sein"

*Schein oder Sein?*

Angela Osius  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 15.3. / 20:00 - 21:30, 5 €

## Der richtige Weg zur Haussanierung - teure Fehler vermeiden

Volkhard Bouchon  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Fr. 16.3. / 18:00 - 21:00, 5 €

## Die Bahnbetriebswerke in Kassel

Dr. Lutz Münzer  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Fr. 16.3. / 20:00 - 21:30, 5 €

## Umwelt neu beschreiben - Von der Akustischen Ökologie zum Personal Soundscape

Andreas Wrzeschniok  
Kassel, Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Sa. 17.3. / 15:00 - 16:30, 5 €

## Jo Babba - Die Hesselbachs

*Der Kriminalfall. Lesung in süd-hessischer Mundart*

Jo Van Nelsen  
Zierenberg, Historisches Rathaus, Marktplatz 1  
Sa. 17.3. / 19:30 - 21:15, 12 €

## Natürlich bauen - gesund leben II

*Bauen, Sanieren und Gestalten mit Lehm und Lehmfarben*

*In Kooperation mit dem Servicezentrum Regionalentwicklung des Landkreises*

Dieter Brauch  
Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Mo. 19.3. / 18:00 - 19:45, 5 €

## Island. Faszination aus Feuer und Eis

Michael Stuka  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 19.3. / 19:30 - 21:00, 6 €

## Steh- und gehsicher in Alltagssituationen

Christel Manderbach  
Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 20.3. / 10:00 - 11:30, 5 €

## Intelligenz der Pflanzen

Felicia Molenkamp  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Di. 20.3. / 20:00 - 21:30, 5 €

## Drei Worte auf einmal

*Maria Knissel liest - auf dem Saxofon begleitet von Stephan Völker*

*Lohfeldener Kulturfrühling*

Lohfelden, Gemeinde- und Schulbücherei, Lange Str. 51b  
Mi. 21.3. / 19:30 - 21:15, 12 €



## Albert Camus: L'Étranger (Der Fremde)

Axel Schmitt  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 21.3. / 20:00 - 21:30, 5 €

## Herrenmenschenpaare

*Zwischen nationalsozialistischem Elitebewusstsein und rassenideologischer (Selbst-) Verpflichtung*

Katrin Himmler  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 22.3. / 18:00 - 21:30, 5 €

## Große Musiker im Portrait - zum 100. Geburtstag von Leonard Bernstein

Dr. Wolfram Boder  
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Do. 22.3. / 18:30 - 20:00, 5 €

## Fit und Vital in den Frühling

Tarina Simone Sänger  
Wolfhagen, vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Do. 22.3. / 19:00 - 20:30, 5 €

## Von der Stunde Null zum Wirtschaftswunder

*Eine literarisch-musikalische Revue aus dem alten Westdeutschland*

Jochem Wolff  
Wolfhagen, Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
Do. 22.3. / 19:30 - 21:30, 8 €



## April

### Chile

Friedhelm Schleiffer  
Liebenau-Haueda, Dorfgemeinschaftshaus, Alte Lange Str.  
Mo. 9.4. / 20:00 - 21:45, 5 €

### Le Mythe de Sisyphe (Der Mythos des Sisyphos)

Axel Schmitt  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 11.4. / 20:00 - 21:30, 5 €

### Albert Speer - eine Karriere unter Hitler

Prof. Dr. Jens Flemming  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 12.4. / 18:00 - 21:30, 5 €

### Große Musiker im Portrait - zum 85. Geburtstag von Willie Nelson

Dr. Wolfram Boder  
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Do. 12.4. / 18:30 - 20:00, 5 €

### Der Ramschladen

*Drei aufstrebende Gitarristen auf Deutschlandtournee*

Christian Hansel  
Bad Zwesten, Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3  
Fr. 13.4. / 20:00 - 22:00, Eintritt frei

### Land der langen Ohren

Matti Swiec  
Kassel, Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Sa. 14.4. / 15:00 - 16:30, 5 €

### Kinder brauchen Grenzen

Claudia Zahn  
Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 17.4. / 10:00 - 11:30, 5 €



## Gesundheit im Gespräch

*Reizdarm - "Darm mit Charme?"*  
Kassel, Hermann-Schafft-Haus,  
Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 17.4. / 18:30 - 20:00, Eintritt  
frei

## Positive Konfliktstrategien in Erziehung und Partnerschaft

Vera Mennemeier  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher  
Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 17.4. / 20:00 - 21:30, 5 €

## Rokoko - Klassizismus - Fêtes galantes - Archäologische Funde - Naturwunder - Revolution - Satire und Karikatur von 1700 bis ca. 1800 (Teil 1)

Konrad Nachtwey  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher  
Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 18.4. / 20:00 - 21:30, 5 €

## Hölderlin. Oden: Dichterberuf

*Vortrag und Diskussion*  
Axel Schmitt  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher  
Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 19.4. / 18:00 - 19:30, 5 €

## Es ist so wenig Frieden, weil so wenig Versöhnung ist

*Jugendliche berichten über ihre  
Arbeit bei Aktion Sühnezeichen  
Friedensdienste*

Waltraud Mann  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher  
Allee 19 - 21, Saal  
Do. 19.4. / 18:00 - 21:30, 5 €

## Design-Ikonen auf den docu- menta-Ausstellungen

Prof. Dr. Sabine Thümmler  
Wolfhagen, Regionalmuseum  
Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
Do. 19.4. / 19:30 - 21:00, 3 €

## Punk - Mutter der freien Kasseler Kulturszene?

Dr. Wolfram Boder  
Kassel, "Mutter", Bunsenstr. 15  
Do. 19.4. / 20:00 - 21:30, 5 €

## Kunst & Künstler aus der Region Weserbergland aus dem 19. und 20. Jahrhundert

Ariane Zuber  
Bad Karlshafen, Atelier Patina,  
Hafenplatz 16  
Sa. 21.4. / 17:00 - 18:30, 5 €

## Der weiße Fleck im Stammbaum: Von Göthé zu Goethe

Heiner Boehncke  
Schauenburg-Breitenbach, Mär-  
chenwache, Lange Str. 2  
Sa. 21.4. / 19:00 - 20:45, 12 €

## So sehen Preisträger aus...

*Junge Talente aus der Region zu  
Gast*  
Noémie Klages  
Zierenberg, Ev. Stadtkirche,  
Poststr. 17  
Sa. 21.4. / 19:30 - 21:15, 12 €

## Natürlich bauen - gesund leben III

*Aus- und Anbauten mit Holz  
In Kooperation mit dem Holzbau  
Cluster Hessen  
In Kooperation mit dem Service-  
zentrum Regionalentwicklung des  
Landkreises*

Christoph Hubweber  
Hofgeismar-Hümme, Generatio-  
nenhaus Bahnhof Hümme, Tie-  
fenweg 12, Saal  
Mo. 23.4. / 18:00 - 19:45, 5 €

## L'Homme révolté (Der Mensch in der Revolte)

Axel Schmitt  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher  
Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 25.4. / 20:00 - 21:30, 5 €

## Der Verfassungskampf und der Verlust der Eigenstaatlichkeit Kurhessens (1831-1866)

Karl-Hermann Wegner  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher  
Allee 19 - 21, Saal  
Do. 26.4. / 19:30 - 21:30, 5 €

## Akustik - Klangräume gestalten

*Vortrag*  
Ralf Schwerdtfeger  
Kassel, Freies Radio Kassel,  
Opernstr. 2  
Sa. 28.4. / 15:00 - 16:30, 5 €

## Was man von hier aus sehen kann

Mariana Leko liest  
Breuna, Kulturscheune  
So. 29.4. / 17:00, 10 €

## Mai

## Rokoko - Klassizismus - Fêtes galantes - Archäologische Funde - Naturwunder - Revolution - Satire und Karikatur von 1700 bis ca. 1800 (Teil 2)

Konrad Nachtwey  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher  
Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 2.5. / 20:00 - 21:30, 5 €

## Hölderlin. Elegien: Brod und Wein

Axel Schmitt  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher  
Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 3.5. / 18:00 - 19:30, 5 €

## Die preußische Provinz Hessen-Nassau als Fundament des heutigen Bundeslandes Hessen

Karl-Hermann Wegner  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher  
Allee 19 - 21, Saal  
Do. 3.5. / 19:30 - 21:30, 5 €

## Alfred Döblins "Reise in Polen 1924: Die Warschauer Judenstadt"

*Gudrun Sander, Rezitation;  
Stefan Hülsermann, Klarinette*  
Schauenburg-Breitenbach,  
Märchenwache, Lange Str. 2  
Sa. 5.5. / 19:00 - 21:15, 12 €

## Duo Born: Mi tango querido

*Mi tango querido - eine Liebeser-  
klärung an den Tango*  
*Klassischer und moderner Tango -  
kombiniert mit Valse musette*  
Bettina Born  
Zierenberg, Historisches Rat-  
haus, Marktplatz 1  
Sa. 12.5. / 19:30 - 21:15, 14 €

## Frühlingscafé

Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-  
Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 15.5. / 10:00 - 11:30, Eintritt  
frei

## Gesundheit im Gespräch

*"Schlaf gut, träum schön!"*  
Kassel, Hermann-Schafft-Haus,  
Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 15.5. / 18:30 - 20:00, Eintritt  
frei

## Hölderlin. Nachtgesang: Hälfte des Lebens

Axel Schmitt  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Al-  
lee 19 - 21, Raum 409  
Do. 17.5. / 18:00 - 19:30, 5 €

## Die Regentschaft Herzogin Sophies von Brabant (1224- 1275) als „Geburtsstunde“ der Landgrafschaft Hessen

Frauke Stange-Methfessel  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher  
Allee 19 - 21, Saal  
Do. 17.5. / 18:00 - 22:00, 5 €

## Klassizismus - Romantik - Biedermeier - Nazarener und Präraffaeliten - Französischer Realismus - Impressionismus/ Postimpressionismus/ Pointillismus - Symbolismus mit Malerkolonien von 1750 bis ca. 1920 (Teil 1)

Konrad Nachtwey  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher  
Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 23.5. / 20:00 - 21:30, 5 €

## Hölderlin. Gesänge (I): Der Ister

Axel Schmitt  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher  
Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 24.5. / 18:00 - 19:30, 5 €

## Sie kam aus Mariupol

*Natascha Wodin liest*  
In Kooperation mit der Buch-  
handlung Mander  
Wolfhagen, Buchhandlung Man-  
der, Schützeberger Str. 29  
Fr. 25.5. / 19:00 - 21:00, 14 €

## Juni

## Klassizismus - Romantik - Biedermeier - Nazarener und Präraffaeliten - Französischer Realismus - Impressionismus/ Postimpressionismus/ Pointillismus - Symbolismus mit Malerkolonien von 1750 bis ca. 1920 (Teil 2)

Konrad Nachtwey  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher  
Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 6.6. / 20:00 - 21:30, 5 €

## Hölderlin. Gesänge (II): Wie wenn am Feiertage / Mnemosyne

Axel Schmitt  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher  
Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 7.6. / 18:00 - 19:30, 5 €

## Politische Netzwerke um Herzogin Sophie von Brabant und Landgraf Heinrich I

Daniel Gneckow  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher  
Allee 19 - 21, Saal  
Do. 24.5. / 18:00 - 20:00, 5 €

## Sommerserenade

*Chorkonzert mit Orgel und Solistin*  
Eckhard Manz  
Zierenberg, Ev. Stadtkirche, Poststr. 17  
Sa. 9.6. / 19:30 - 21:15, 15 €

## Gesundheit im Gespräch

*Weißer und schwarzer Hautkrebs*  
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 12.6. / 18:30 - 20:00, Eintritt frei

## "Touch the Sound" - a soundjourney with Evelyn Glennie

Andreas Wrzeschniok  
Kassel, Freies Radio, Opernstr. 2  
Sa. 16.6. / 15:00 - 16:30 Uhr, 5 €

## So klingt Norwegen

*Von Edvard Grieg bis Kari Bremnes*  
Jochem Wolff  
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache,  
Lange Str. 2  
Sa. 16.6. / 19:00 - 21:15, 14 €

## Naturkosmetik leicht gemacht

Linda Rehn  
Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 19.6. / 10:00 - 11:30, 5 €

## August

---

## Capella Musica Dresden (Kammerformation der Dresdener Kapellsolisten)

Helmut Branny  
Zierenberg, Ev. Stadtkirche, Poststr. 17  
Fr. 24.8. / 19:30 - 21:15, 20 €

## Pardon wird nicht gegeben -

*Die Belgier im Ersten Weltkrieg*  
Herbert Ruland  
Wolfhagen, Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20  
Fr. 31.8. / 10:00 - 11:30, Eintritt frei

# Leben und Lernen mit Behinderungen

Es ist unser Ziel die gemeinsame Teilhabe von Menschen mit und ohne Behinderung an Angeboten der öffentlichen Erwachsenenbildung in der Region Kassel zu fördern. Wir stehen im Kontakt zu Mitarbeiter/-innen der regionalen Behindertenhilfeeinrichtungen, Vertretern von Selbsthilfegruppen und reflektieren die inklusive Ausrichtung der Angebotsplanung und -durchführung.

Menschen mit einem Handicap können zuweilen an einem Kurs nur dann teilnehmen, wenn sie eine individuelle Hilfe bzw. Unterstützung erhalten. Deshalb haben wir das Anmeldeformular um eine Abfrage zur Unterstützungsanforderung erweitert. Ist dort ein Bedarf vermerkt, nehmen wir zeitnah Kontakt auf und organisieren, im Rahmen der Möglichkeiten, die notwendige Unterstützung. So erleichtern wir den Zugang zu allen Angeboten der Volkshochschule Region Kassel. Weitere Infos:

Elfriede Schäth, Tel. 05692-987-3193  
elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

Gerhard Klingelhöfer, Tel. 0561-1003-1670  
gerhard-klingelhoef@landkreiskassel.de

# BÜRGERHÄUSER IN KASSEL

Bürgerhäuser sind Treffpunkte, die auf unterschiedlichste Art und Weise genutzt werden können. Sie verstehen sich als Häuser der offenen Tür und bieten Raum für alle, die sich von den Angeboten angesprochen fühlen oder eigene Aktivitäten entfalten möchten. Als Orte der Bildung, Kultur und Begegnung stehen sie Bürgern im Quartier und darüber hinaus unabhängig von Geschlecht, Alter, Nationalität oder Konfession zur Verfügung.

Abteilungsleitung:  
Claudia Blos – Bürgerhaus Waldau  
Kasseler Str. 35, 34123 Kassel  
Tel. 0561-949 90 70  
E-Mail: claudia.blos@stadt-kassel.de



**Bürgerhaus Harleshausen**  
Rolf-Lucas-Str. 22a, 34128 Kassel  
Hausleiter: Andreas Schröder  
Tel. 0561 9402919  
E-Mail: andreas.schröder@kassel.de



**Bürgerhaus Waldau**  
Kasseler Str. 35, 34123 Kassel  
Hausleiterin: Claudia Blos  
Tel. 0561 94990170  
E-Mail: claudia.blos@kassel.de



**Olof-Palme-Haus**  
Eugen-Richter-Str. 111, 34134 Kassel  
Hausleiter: Andreas Schröder  
Tel. 0561 9402919  
E-Mail: andreas.schröder@kassel.de

**Bürgerhaus Jungfernkopf**  
Zum Feldlager 83, 34128 Kassel  
Hausleiter: Andreas Schröder  
Tel. 0561 9402919  
E-Mail: andreas.schröder@kassel.de



**Bürgerhaus Philippinenhof**  
Philippinenhöfer Weg 28, 34127 Kassel  
Hausleiterin: Ulrike Mand  
Tel. 0561 7874150  
E-Mail: ulrike.mand@kassel.de



**Elisabeth-Selbert-Haus**  
Frankfurter Str. 298, 34134 Kassel  
Hausleiterin: Stephanie Braun  
Tel. 0561 4758084  
E-Mail: stephanie.braun@kassel.de

**Philipp-Scheidemann-Haus**  
Holländische Str. 74, 34127 Kassel  
Hausleiterin: Ulrike Mand  
Tel. 0561 7874150  
E-Mail: ulrike.mand@kassel.de

# ORTSREGISTER IM LANDKREIS

## Ahnatal

Englisch	107ff
Französisch	111f
Functional Training	93
Ganzkörpertraining	88
Gitarre	34
Italienisch	115f
Nähen	57
Pilates	88
Problemzonen-Fitness	92
Rückenfitness	90
Spanisch	117f
Steinbildhauerei	53
Tanzen für Kinder	142
Yoga	76ff

## Bad Emstal

Malen	48
Nähen	57
Selbstständig und kompetent im Alter	86

## Bad Karlshafen

Entspannung	72
Fitness-Mix	93
Kunstgeschichtlicher Vortrag	42
Malen	50

## Baunatal

Autogenes Training	73
Biodanza®	73
Englisch	107ff
Entspannung	64, 73
Farb- und Stilberatung	60
Französisch	113
Haarstyling und Make-up	59
Inline-Skating	98, 146
Italienisch	114ff
Klöppeln	56
Kochen	98ff
Malen	48ff
Massage	66, 75
Meditation	84
Nordic Walking	97
Obstbaumschnitt	20
Pilates	88f
Progressive Muskelentspannung	73
Rückengymnastik	89
Selbstständig und kompetent im Alter	86
Spanisch	117f
Steuerrecht für Vereine	17
Taijiquan	83
Yoga	76f

## Breuna

Aktiv- und Wellnessstag	72
Aqua-Fitness	96
Lesungen	24
Selbstständig und kompetent im Alter	86

## Calden

Ausgleichsgymnastik	87
Englisch	108
Metallskulpturen	53
Nähen	57
Nanas + Skinnies	52
Rückengymnastik	89
Yoga	76

## Espenau

Englisch	110
Selbstständig und kompetent im Alter	86
Spinning	98

## Fuldabrück

Englisch	110
Fitness	88

## Fulda

Bogenschießen	98
Französisch	113
Malerei	48ff
Orientalischer Tanz	37
Selbstständig und kompetent im Alter	86
Zeichnen	46

## Grebenstein

Kunstgeschichtliche Exkursion	9
Nähen	58
Nähen für Kinder	144
Rückenfitness	90f

## Habichtswald

Aktive Väter	18
Eltern-Kind-Turnen	145
Essen mit Stil	132
Gymnastik	87ff
Pilates	88
Sport und Spiel für Kids	145
Yoga	73, 79

## Helsa

Rückenpower	90
Tanzkreis	41

## Hofgeismar

Aqua-Fitness	96
Autogenes Training	73
Deutsch als Fremdsprache	125ff
Ebru	49
Empowerment	63
Englisch	106f
Entspannung	64
Farb- und Stilberatung	60
Fotografie	52
Französisch	111
Gartengestaltung	20
Gitarre	34
Gymnastik	87,93

Haarstyling und Make-up	59
Hardanger Stickerei	56
Holzbildhauerei	53
InDesign	138
Irish Dance	40
Kalligraphie	48
Kochen	98ff
Kochen für Kinder	146
Kommunikation	133
Malen	49
Nähen	57
Natürlich bauen	20f
Office	136
Osteoporosetraining	91
Pilates	88
Qigong	90
Regionalgeschichtliche Exkursion	9
Reisebericht	22
Schlagfertigkeit	133
Schminkschule	60
Schwimmen	96
Schwimmen für Kinder	145
Selbstständig und kompetent im Alter	86
Smalltalk	133
Stricken	56
Theater	29
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	62
Yoga	76ff
Zumba®	94

## Immenhausen

Ausgleichsgymnastik	87
Baby- und Kleinkinderschwimmen	145
Englisch	107
Nähen	57
Osteoporosegymnastik	91
Rückengymnastik	89
Schwimmen für Kinder	145
Yoga	76ff
Zumba® Gold	94

## Kaufungen

Deutsch als Fremdsprache	125
Englisch	107f
Französisch	113
Italienisch	115
Klöppeln	56
Konditions- und Fitnessgymnastik	92
Nähen	56ff
Orientalischer Tanz	37
Qigong	82
Schreibwerkstatt	28
Yoga	77
Yoga für Kinder	146

## Liebenau

Reiseberichte	22
---------------	----

## Lohfelden

Autogenes Training	73
Backen	102
Badminton	98
Comic-Zeichnen	142
Deutsch als Fremdsprache	125ff
Digitale Bildbearbeitung	52

# ORTSREGISTER IM LANDKREIS

Englisch	107f
Entspannung	72
Farb- und Stilberatung	60
Fasten	67
Feldenkrais-Methode®	73
Französisch	111
Frühlingscafé	85
Haarstyling und Make-up	59
Italienisch	115
Kochen	101
Kommunikation	133
Lesung	25
Malen	47ff
Nähen	57
Naturkosmetik	85
Pilates	89
Praxis-Workshop Vereinsarbeit	17
Progressive Muskelentspannung	73
Puppentrick- und Animationsfilm	143
Rhetorik	132
Rückengymnastik	89ff
Selbsthypnose	68
Smalltalk	133
Spanisch	117
Stricken	56
Sturzprophylaxe	85
Taijiquan	83
Visual Basic	139
Yoga	77ff, 85
Zumba®	94

## Naumburg

Selbstständig und kompetent im Alter	86
Pilates	88
Rückengymnastik	89

## Niestetal

Kochen	101
Spanisch	118
Yoga	77

## Schauenburg

Ausgleichsgymnastik	87
Disco-Fox	40
Lesungen	24ff
Rückengymnastik	89
Selbstständig und kompetent im Alter	86
Standard- und Lateintänze	40
Yoga	77

## Söhrewald

Qigong	82
Rückenwellness	91

## Trendelburg

Flusspiraten	143
Kräuterwelten	69
Rückengymnastik	89

## Vellmar

Aroha	94
Ausgleichsgymnastik	87
Englisch	107ff
Entspannung	72
Farb- und Stilberatung	60
Faszientraining	91
Hardanger Stickerei	56
Italienisch	115f
Kochen	100
Lesung	26
Malen	50
Osteoporosegymnastik	91
Pilates	88f
Rückengymnastik	89ff
Selbstständig und kompetent im Alter	86
Spanisch	116ff
Tennis	97
Yoga	76ff
Zumba®	95

## Wolfhagen

Allround-Training	93
Ballett für Kinder	142
Bodyforming	95
Business Knigge	132
Deutsch als Fremdsprache	125f
documenta	43
Energy Dance®	96
Englisch	106ff
Fitness	67, 93
Gottesbild in Religionen	16
Haarstyling und Make-up	59
Historischer Vortrag	12
Italienisch	115
Kochen	99ff
Kunsthistorischer Vortrag	43
Lesungen	25f
Norwegisch	121
Office	136
Osteoporosegymnastik	91
Rhetorik	132
Rückengymnastik	89

Schminkschule	60
Selbst- und Zeitmanagement	134
Selbstständig und kompetent im Alter	86
Spanisch	116ff
Tanzkreis	41
Yoga	77f
Zumba®	94

## Zierenberg

Althebräisch	119
Astronomie	18
Holzbildhauerei	53
Kochen	69
Lesungen	24f
Nähen	57
Selbstständig und kompetent im Alter	86
Yoga	77ff

# STICHWÖRTE



1000 Jahre Vollmarshausen	49	Computer-Einstieg	135f	Gymnastik für Männer	87
Abitur	130	Computerschreiben	136	Halbmarathon	97
Achtsame Sprache	65	Crossover Fitness	92	Handy	139
Achtsamkeit	65, 71	Dämmung	20	Hardanger Stickerei	56
Acrylmalerei	48ff	Dampflokomotiven	13	Hatha-Yoga	76f
Adobe	138	Dänisch	120	Hausbau	21
Aerobic	95	DeuFöV	127	Heilkräuter	69
Afrikanische Percussion	36	Deutsch als Fremdsprache	124ff	Heilmittel und -methoden	67ff
Aktion Sühnezeichen	12	Deutsch B2	127	Heilpraktiker für Psychotherapie	67
Aktiv- und Wellnessstag	72	Deutsch C1	127f	Heimatvertriebene	45
Aktive Väter	17f	Deutsches Geschichte	9	Heimwerken	21
Aktzeichnen	47	Digitale Fotografie	51f	Herkulesbahn	13
Alexander-Technik	68	Disco-Fox	40	Herrenmenschenpaare	12
Allgemeinbildung	8	Dorn-Methode	68	Hessen in der Antike	9
Alphabetisierungskurse	128, 140	Drehtanz der Derwische	39	Hessen-Nassau	10
Alte Pfarrei Niederurff	31	Drittes Reich	12	Hessische Geschichte	9
Alter	86	Drums Alive	92	Hochsensibilität	65
Altgriechisch	119	Ebru	49	Hölderlin	27
Althebräisch	119	EDV für Kids	147	Holocaust-Gedenktag	11
Android	139	Ehrenamt	17	Holzchnitt Druckkurs	51
Antisemitismus	12	Einbürgerungstest	127	HÖRENSWÜRDIG	30
Aqua Fitness	96	Eisenbahn	13	Hypnose	68
Aquarellmalen	48f	Elektromobilität	20	Ikebana	55
Arabisch	119	Empire und Biedermeier	10	Impro-Theater	29
Arbeitssuche	135	Empowerment	63	InDesign	138
Archäologie	10	Endlich Ich-Sein	62	Indoor Cycling	98
Assyrer	9	Energie Dance	96	Industriekultur	13
Astronomie	18	Englisch	105ff	Inklusion	149
Atemarbeit nach Middendorf	68	Englisch für den Beruf	105, 134	Instrumentalkurse	33ff
Aufbaukeramik	54	Englisch für Senioren	106	Integrales Yoga	76
Ausgleichsgymnastik	87	Entspannung	71	Integrationskurse	124ff
Auszeit	72	Erben und Vererben	17	Interkulturelle Kompetenz	132
Authentizität	65	Erlebnispädagogik	18	Internationale Küche	100f
Autogenes Training	73	Ernährung	98ff	Internationale Volkstänze	39f
Ayurveda	72, 77, 98	Excel	137	Internet	139
Baby- und Kleinkinderschwimmen	145	Exkursionen	9ff, 42, 69	Irish Dance	40
Backen	102, 146	Familienforschung	10	Irland	15
Ballett für Kinder	142	Farb- und Stilberatung	60	Islam und Nationalsozialismus	12
Band-Projekt	35	Fasten	67	Island	21
Beberbeck	9	Faszientraining	79, 89, 91	Italienisch	114ff
Beratungstag	129	Feldenkrais-Methode	73	Japanisch	120
Bergpark Wilhelmshöhe	11	Ferienkurse für Erwachsene	29, 39f, 48ff, 53f, 72, 80, 83, 142	Jobsuche	135
Betriebssysteme	135f	Ferienkurse für Kinder	142ff	Jungen	17f
Bewerbung	135	Filzen	55	Kalligrafie	48
Bibel	16	Finnisch	120	Karlshafen	52
Bier brauen	16	Fitness & Tanz	93	Kassel Stadtgeschichte	10
Bildbearbeitung	138f	Fitnessgymnastik	92f	Kelten in Nordhessen	9
Bildungsberatung	129, 135	Flamenco	38	Keramik	54
Bildungsprämie	129	Flüchtlinge	132	Keyboard	36
Bildungsurlaub	66, 105, 134ff, 139	Flusspiraten	143	Kinder-Nähkurs	144
Biodanza	73	Fondant Motivtorten	102	Kinderturnen	145
Biografisches Schreiben	28	Forum für Gesundheit	62f	Kinder-vhs	141
Blended Learning	137	Fotografie	51f, 138	Klangschalenmassage	66, 72
Body DanceWorld	95	Französisch	111ff	Kleinkinderschwimmen	145
Body in Balance	90	Frauen	15, 64, 73, 85ff, 91f	Kleinkunst	28f
Body Workout	95	Fulda	11	Klimafrühling	20
Bodyforming - Bodystyling	95	FunctionalFit®	92f	Klöppeln	56
Body-Tuning	92	Garten	18	Kombi-Ferienprojekt für Kinder und Jugendliche	146
Bogenschießen	98	Gebärdensprache	123	Kommunikation	17, 65, 132
Brasilianisches Portugiesisch	122	Gedächtnistraining	86, 149	Kompetenz	63, 132ff, 149
Buchführung	131	Gesang	32f	Konditions- und Fitnessgymnastik	92
Business Knigge	132	Gesundheit im Gespräch	63	Konfliktmanagement	132
Cajon	36	Gesundheitswandern	97	Konzentrationsfähigkeit	73, 86
Camus, Albert	16	Gewaltfreie Kommunikation	65	Koreanische Küche	101f
Cha-Cha-Cha und Rumba	40	Gewaltprävention	146	Körpersprache	65, 133
Charleston	38	GIMP	138	Kräuter	19, 69
Chinesisch	119	Gitarre	34	Kreatives Schreiben	27
Chinesische Küche	101	Goldschmieden	54	Kreistänze	40
Chöre	33	Griechische Volkstänze	39	Kum Nye	80
Coaching	129, 135	GRIPS - kompetent im Alter	86, 149	Kundalini-Yoga	75
Comiczeichnen	46f	Große Musiker im Porträt	30	Kunstgeschichte	41f
Computer für Kids	147				

# STICHWORTE



Kurhessen	11	Portugiesisch	122	Thailändische Küche	101
Länderkunde	21f	Powerpoint	138	Theater	28f
Landgrafen	10	Power-Yoga	78	Themen im Gespräch	15
Laptop	135	Programmierung	139	Töpfern	54
Latein	120	Progressive Muskelentspannung	73	Torten dekorieren	102
Latin Fitness	95	Prüfungen	127	Traditionelle Chinesische Medizin	68, 81
Lauftreff	97	Punisch	122	Training Office	136
Lebensfreude	64, 86, 149	Puppentrick- und Animationsfilm	143	Tschechisch	123
Lehmbau	21	Qigong	81	Türkisch	123
Lerntechniken	86, 134	Rechtschreibung und Zeichensetzung	130	Über den Dächern der Uni	12
Lesungen	24ff	Recording	35	Ukulele	35
Line-Dance	39	Reformation	10	Versicherungsscheck	17
Literarisches Café	27	Regionalgeschichte	9	Visual Basic	139
Literatur	24ff	Reisen und Gesundheit	69f, 86	Vom Klang der Dinge	29
Literaturgeschichte	27	Rente und dann?	86, 149	Vortrag online	139
Literaturkreis	26	Restaurieren	43	Wackernagel, Sabine	26
Malen	48ff	Rhetorik	132	Wald	19
Manga-Zeichnen	142	Rock 'n' Roll	8, 38	Wassergymnastik	97
Männerkochkurs	99	Rückengymnastik, -schule	89ff	Wein	102
Männer-Lauftreff	97	Rückenwellness	91	Weltkrieg	12
Mappenvorbereitungskurs	45	Russisch	122	Werkstattwochen Comics	46
Marburg	11	Salsa Aerobic	95	Wildkräuter	19, 69
Märchenwache	24ff	Schlagfertigkeit	132	Windows	135f
Marx, Karl	16	Schmieden	53f	Word	137
Massage	74	Schminkschule	60	Yin-Yoga	78f
Mathematik	130, 147	Schnittkurs	58	Yoga	70, 75ff
MBSR	71	Schönau am Königssee	71	Yoga für Kinder	146
Medical Move	92	Schreibwerkstatt	27f	Yoga und Meditation	78, 80
Meditation	84f	Schrott kreativ	53	Zeichnen	45ff
Messerschärfen	54	Schwimmen	96	Zeitgenössische Literatur	26
Messer-Schmieden	54	Seelische Gesundheit	63ff	Zeitgenössischer Tanz	39
Metallskulpturen	53	Selbstbehauptung	84	Zeitmanagement	134
Mikroskopie	19, 147	Selbsthypnose	68	Ziele klären	63, 135
Mollige	60	Selbstverteidigung	84	Zumba	94f
Moodle	137	Selbstwert	63		
Multimedia	138	Seniorengymnastik	86f		
Mundharmonika	35	SimA® - Selbständig im Alter	149		
Musik	30ff	Sinfonien in der Musikgeschichte	30		
Musikgeschichte	8, 30ff	Singles	64		
Musikwerkstatt	33ff	Smalltalk	132		
Muskelaufbau an Geräten	97	Smartphone	139		
Nähen	57ff	Sommer vhs	48ff		
Nationalsozialismus	12	Sophie von Brabant	10		
Natur-Entspannung	72	Soziale Kompetenz	63		
Natürlich bauen	20f	Spanisch	116ff		
Niederländisch	120	Speer, Albert	12		
Nordic Walking	97	Spinning	98		
Norwegen und Schweden	21	Standard- und Lateinamerikanische			
Notebook	135	Tänze	40		
NS-Täter	12	Steinbildhauerei	53		
Obstbäume	20	Steinskulpturen	53		
Office-Anwendungen	136	Steptanz	38		
Ölmalerei	48ff	Steuerrecht für Vereine	17		
Online-Marketing	139	Stimmbildung	32f		
Orchester der vhs	33	Stressbewältigung	70, 133		
Orientalischer Tanz	36f	Stricken	56		
Orientierungskurse	126	Studium Generale	8		
Osteoporosegymnastik	91	Sturzprophylaxe	85, 90		
OutdoorBodyPower	97	Sushi	102		
Pädagogik	18	Sylt	70, 136		
Patchwork	55f	Tabellenkalkulation	137		
Patientenverfügung	17	Tablet	47, 139		
Pedalenritter	144	Taekwondo	84		
Percussion	36	Taijiquan	83		
Persisch	122	Tango	38		
Persönlichkeitsentwicklung	63ff, 132	Tanz Aktuell	38ff		
Perspektivisches Zeichnen	46	Tanzgymnastik	88		
Philosophie	8	Tanzufit	93		
Photoshop	52	Tastschreiben am Computer	136, 147		
Pilates	88f	Tennis-Fitness	97		
Polnisch	122	TestDaF	128		
Portraitmodellieren	54	Textverarbeitung	137		
Portraitzeichnen	47				

# Kommunale Koordinierung der Bildungsangebote für Neuzugewanderte

Die „Kommunale Koordinierung der Bildungsangebote für Neuzugewanderte“ ist die zentrale Koordinierungsstelle für Angebote, Akteure, Themen und Fragen bezüglich der Bildung von Neuzugewanderten im Landkreis Kassel.

ANNA SAWIZKI  
Tel.: 0561 1003 1692  
anna-sawizki@landkreiskassel.de



Schwerpunkte: Transparenz der Bildungsangebote, Beratung und Unterstützung bei Bildungsprojekten, Informationsbündelung und -bereitstellung



BIJAN OTMISCHI  
Tel.: 0561 1003 1655  
bijan-otmischer@landkreiskassel.de

Schwerpunkte: Arbeitsmarktintegration, Praktika, Ausbildung, Vernetzung Industrie und Wirtschaft

Für den Landkreis Kassel gilt es Transparenz in die Bildungslandschaft für Neuzugewanderte zu bringen. Dies soll zur optimalen Nutzung von Angeboten und zur Vernetzung beitragen. Den Neubürgern des Landkreises werden damit Bildungsmöglichkeiten eröffnet und Bildungsübergänge erleichtert.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



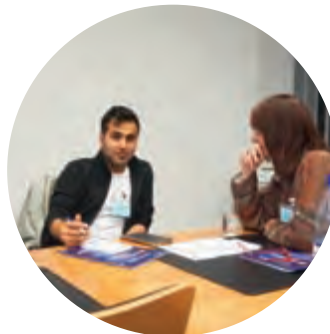
Transferinitiative  
Kommunales  
Bildungsmanagement

Dieses Vorhaben wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert.

## Basisqualifizierung zur Integrationslotsin/zum Integrationslotsen

Vom 14.-30. November 2017 wurden von der vhs Region Kassel über das Landesprogramm WIR 17 Integrationslotsinnen und Integrationslotsen ausgebildet. In der Qualifizierung im Umfang von 26 Unterrichtseinheiten beschäftigten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den Themen „Rolle und Grenzen im Ehrenamt“, „Asylrecht“, „Kommunikation“, Interkulturelle Kompetenz“ sowie „Umgang mit Konflikten im interkulturellen Kontext“. Zudem wurden Erfahrungen ausgetauscht und die Zusammenarbeit gestärkt.

Ehrenamtliche Integrationslotsinnen und Integrationslotsen unterstützen Menschen mit Migrationshintergrund sowie Geflüchtete im Landkreis Kassel.



## Newsletter „Bildung verbindet“

Der Newsletter soll dazu beitragen Transparenz und Vernetzung der Bildungsakteure im Bereich Neuzugewanderte zu ermöglichen. In einem Rhythmus von 3-4 Monaten wird er für die Region Kassel Akteure vorstellen, Informationen bereitstellen und über Aktuelles berichten.



Sie möchten den Newsletter regelmäßig per Mail erhalten?  
Senden Sie eine E-Mail mit dem Betreff „Newsletter abonnieren“ an:  
anna-sawizki@landkreiskassel.de





# Wissenswertes rund um Ihren Kurs...

## Den richtigen Kurs finden!

Sie finden die im Semester angebotenen Kurse in der gedruckten Ausgabe ungefähr 3 Wochen vor dem jeweiligen Semesterbeginn in ca. 100 Geschäften, Sparkassen, Rathäusern usw. in Stadt und Landkreis Kassel. Zeitnah wird das Programm ebenfalls online unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) gestellt. Falls Sie Fragen zu den Kursen haben oder Unsicherheiten im Bezug auf Ihre Kursauswahl bestehen, können Sie sich in unseren Programmbereichen und Geschäftsstellen kostenfrei beraten lassen. Sie finden die jeweiligen Ansprechpartner mit Telefonnummer im Programmheft und im Internet. In einigen Bereichen empfehlen wir eine Beratung, z.B. im Sprachenbereich.

## Sich anmelden bzw. einen Platz reservieren

Sie können sich jederzeit online unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) und telefonisch unter 0561-1003-1681 wochentags von 7 bis 18 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr anmelden. Darüber hinaus über unsere Anmeldekarte, diese ist im Heft abgedruckt bzw. in den Geschäftsstellen oder beim Kursleiter erhältlich. Natürlich können Sie sich auch formlos per Brief, Fax oder E-Mail bei uns anmelden. Sie können Ihre Anmeldung auch persönlich unseren Mitarbeitern und Kursleitern übergeben. Über diese Kommunikationswege besteht ebenfalls die Möglichkeit sich einen Platz im Kurs reservieren zu lassen. Wir möchten Sie im Rahmen der Anmeldung bitten, uns alle in den Vordrucken vorgesehenen Datenfelder auszufüllen. Dies dient der eindeutigen Zuordnung und der reibungslosen Kommunikation mit Ihnen. Im Anschluss an Ihre Anmeldung per Telefon, online, per Mail, Brief oder Fax, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung versehen mit einer Widerrufsbelehrung. Bei einer persönlichen Anmeldung, auch beim Kursleiter, erfolgt diese in der Regel nicht. **Wenn Sie sich zu einem Kurs oder Seminar angemeldet haben, erhalten Sie in der Regel nach der Anmeldebestätigung keine weitere Kursbestätigung. Wir informieren Sie aber, wenn die Veranstaltung abgesagt wird. Kursbestätigungen verschicken wir nur, wenn hierfür ein besonderer Grund vorliegt.** Sollte ein Kurs bereits ausgebucht sein, wird Ihre Anmeldung auf eine Warteliste gesetzt. Sie werden dann über die Möglichkeit einer Kursteilnahme vom jeweiligen Programmbereich benachrichtigt.

## Bezahlung der Kursgebühren

Mit Ihrer Anmeldung gehen Sie mit uns einen Vertrag ein und sind gemäß unseren Teilnahmebedingungen zur Entrichtung der Kursgebühr verpflichtet. Der einfachste und für Sie unkomplizierteste Weg ist die Abbuchung von Ihrem Konto per Lastschrift. Dazu müssen Sie uns im Vorfeld nur eine Ermächtigung (SEPA-Mandat) erteilt haben. Dieses Mandat steht auf unserer Internetseite zum Download be-

reit, es wird mit der Anmeldebestätigung versandt und ist bei Ihrem zuständigen Kursleiter sowie in unseren vhs-Geschäftsstellen erhältlich. Bei einer Onlineanmeldung und einer Anmeldekarte mit rückseitigem SEPA-Mandat entfällt dieser Schritt, da Sie Ihr Einverständnis bereits dabei erteilen. Das Mandat müssen wir in unterschriebener Papierform von Ihnen vorliegen haben. Sie können es uns auf dem Postweg an eine unserer Geschäftsstellen senden bzw. beim Kursleiter abgeben. Das SEPA-Mandat muss nur einmal von Ihnen ausgestellt werden und seine Gültigkeit verlängert sich bei jeder neuen Kursbuchung automatisch um 36 Monate. Wir werden die Gebühren frühestens zwei Wochen nach dem ersten Kurstag abbuchen. Weiterhin kann Ihnen gegen Zahlung einer Verwaltungsgebühr von 2,50€ eine Rechnung (Gebührenbescheid) ausgestellt werden und Sie überweisen den dort angegebenen Betrag auf unser Konto. Falls Sie die Kursgebühr als Barzahlung entrichten möchten, ist dies unter Angabe der Kursnummer und Ihrer Daten in den Geschäftsstellen der Kreiskasse des Landkreises Kassel möglich. Aufgrund zusätzlicher Gebühren bieten wir keine elektronischen Bezahlverfahren wie PayPal oder Kreditkarte an.

## SEPA

Die EU-Kommission hat beschlossen, dass die nationalen Zahlverfahren Überweisung und Lastschrift zum 1. Februar 2014 auf den europäischen Standard SEPA umgestellt werden. Das bedeutet, dass ab diesem Zeitpunkt anstelle von Bankleitzahl und Kontonummer nur noch IBAN (International Bank Account Number) und BIC (Business Identifier Code) für Euro-Zahlungen – auch innerhalb Deutschlands – verwendet werden dürfen. Sie können sich aber als Privatperson bis Februar 2016 weiterhin mit Ihren gewohnten Kontodaten bei uns anmelden, wir wandeln diese dann automatisch beim Abbuchen um. Um Ihre Sicherheit bei Abbuchungsvorgängen zu erhöhen, dürfen wir nach europäischem Recht die Kursentgelte künftig nur noch dann von Ihrem Konto abbuchen, wenn uns ein sogenanntes SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Das ist im Prinzip nichts anderes als die bisherige Einzugsermächtigung. Wenn Sie Ihre Kursentgelte bisher schon per Bankeinzug bezahlt haben, besteht also der Unterschied nur darin, dass wir jetzt noch einmal eine schriftliche Erlaubnis von Ihnen benötigen. Diese gilt für 36 Monate und verlängert sich automatisch mit jeder Abbuchung eines Kursentgeltes.

## Kursbeginn / Kursausfall

Ein Großteil unseres Kursangebotes beginnt bereits zum Semesterstart bzw. unmittelbar in den folgenden Tagen und Wochen. Daneben fangen viele Veranstaltungen auch während des Semesters neu an und einige werden auch zusätzlich zum geplanten Programm angeboten. Bitte informieren Sie sich deshalb regelmäßig auf unserer Internetseite oder fra-

gen Sie direkt bei uns nach.

Das Zustandekommen eines Kurses richtet sich nach der in den Teilnahmebedingungen oder in Informationen zum Kurs festgelegten Mindestteilnehmerzahl. Sollte diese nicht erreicht werden, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Bei einem kurzfristigen Ausfall einer einzelnen Unterrichtseinheit sind wir bemüht Sie rechtzeitig zu benachrichtigen. Die Unterrichtseinheiten können dann in Absprache mit dem Kursleiter nachgeholt werden.

## Sich abmelden vom Kurs

Sie können sich unter den in den Teilnahmebedingungen genannten Voraussetzungen zum Rücktritt bzw. im Rahmen des Widerrufsrechts vom Kurs abmelden. Die Abmeldung muss in jedem Fall schriftlich bei uns vorliegen. Sie können diese an jede unserer Geschäftsstellen senden. Rücktrittsgebühren entstehen nicht, jedoch wird nach Veranstaltungsbeginn oder Anmeldeschluss die volle Kursgebühr fällig. Sollten Sie erkranken oder durch andere plötzliche Ereignisse an der Kursteilnahme verhindert sein, melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrem zuständigen Programmbereich oder gern bei unserem Kundenmanagement unter 05692-987-3189 oder [joerg-stange@landkreiskassel.de](mailto:joerg-stange@landkreiskassel.de). Wir werden dann gemeinsam mit Ihnen versuchen eine Lösung zu finden.

## Gutscheine

Wenn Sie gern einen Kurs verschenken möchten, können Sie in unseren Geschäftsstellen Gutscheine erwerben. Dazu können Sie sich telefonisch oder persönlich bei uns melden. Gern senden wir Ihnen diese auf dem Postweg zu.

## Anregungen / Kritik / Kundenmanagement

Sehr gern nehmen wir Ihre Anregungen und auch Kritik entgegen. Kontaktieren Sie uns telefonisch per Mail, Fax oder Brief. Sie können sich aber auch direkt unter 05692-987-3189 oder [joerg-stange@landkreiskassel.de](mailto:joerg-stange@landkreiskassel.de) an unseren Verantwortlichen im Kundenmanagement wenden.

## Interesse an Kursleitertätigkeit

Sie haben Interesse an einer Kursleitertätigkeit für unsere Einrichtung, Sie haben entsprechende Fähigkeiten und Fertigkeiten oder unterrichten schon an anderen Institutionen, dann sprechen Sie uns an. Wir sind ständig auf der Suche nach motivierten Kursleitern, die auf Grundlage eines Honorarvertrages qualitativ hochwertige Kursinhalte vermitteln.



# Teilnahmebedingungen

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt durch Abgabe der vollständig ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldekarte bzw. per E-Mail an eine unserer vhs-Adressen. Sie haben außerdem die Möglichkeit, sich telefonisch oder online anzumelden. Der Vertragsschluss kommt mit Bestätigung der Anmeldung in Textform durch die vhs zustande. Bei persönlicher Anmeldung erfolgt keine gesonderte schriftliche Bestätigung. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt, wobei die Vorschriften über Fernabsatzverträge keine Anwendung finden auf gebuchte Kurse in dem Bereich Freizeitgestaltung, wenn der Kurs zu einem bestimmten Zeitpunkt oder innerhalb eines genau angegebenen Zeitraumes zu erbringen ist. Mit der Anmeldung werden die Kursgebühren fällig und in der Regel nach Veranstaltungsbeginn vom angegebenen Konto abgebucht bzw. durch Gebührenbescheid (zzgl. 2,50 Euro für den zusätzlichen Verwaltungsaufwand) erhoben.

## Rücktritt

Ein Rücktritt von einer Veranstaltung kann nur schriftlich erfolgen, und zwar bis zum angegebenen Anmeldeschluss, soweit ein solcher vorgesehen ist, bzw. bis zum Veranstaltungsbeginn. Nach Anmeldeschluss bzw. nach Veranstaltungsbeginn werden die Kursgebühren sowie die der vhs entstehenden Kosten (z. B. Umlagen, Aufenthalts- und Fahrtkosten o. ä.) fällig. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. In diesem Fall ist die volle Gebühr zu zahlen. Ein kostenfreier Rücktritt nach Anmeldeschluss bzw. Veranstaltungsbeginn ist nur möglich, wenn der Teilnehmende gleichzeitig die Anmeldung einer Ersatzperson zu den gleichen Veranstaltungsbedingungen benennt.

## Ermäßigung

SGBII/Arbeitslosengeld II-Empfängern und SGB XII-Empfängern wird gegen Nachweis eine Ermäßigung von 50% auf die Kursgebühr gewährt. 30% Ermäßigung auf die Kursgebühr erhalten Inhaber und Inhaberinnen von Ehrenamtskarten sowie Besitzer einer Juleica-Card (Jugendleiterkarte). Gebührenermäßigung bzw. -befreiung wird nur gewährt, wenn die Berechtigung hierfür bei der Anmeldung nachgewiesen wird. Eine Erstattung bei nachträglichem Nachweis erfolgt nicht. Von dieser Ermäßigungsregelung sind Bildungsurlaubseminare, Studienfahrten, mehrtägige Exkursionen, Angebote der Kinder und Jugendakademie, Einzel- und Sonderveranstaltungen ausgeschlossen. Umlagen, Fahrt- und Sachkosten, Lehr- und Lernmittel u. ä. sind in voller Höhe zu zahlen.

## Mindestteilnehmerzahl/-innenzahl

Die Gebühren für Kurse und Seminare basieren auf der Teilnehmerzahl von in der Regel mindestens neun angemeldeten Personen. Bei einer Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Es können Sonderregelungen getroffen werden.

## Anmeldebescheinigungen/Zahlungsbeleg

Auf Wunsch wird den Teilnehmenden eine Bescheinigung ausgestellt, aus der das Thema, die Dauer und die Gebührenhöhe der belegten Veranstaltung hervorgehen.

## Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, vhs Region Kassel, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel, Fax: 0561-1003 1660, E-Mail: vhs@landkreiskassel.de, mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular (letzte Innenseite) verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

## Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

## Haftung

Der vhs-Träger haftet nicht bei Diebstahl, Sachschaden und Verspätungen des Kursbeginns. Bei Unfall haftet der vhs-Träger, wenn ihn ein Verschulden trifft. Für Schäden auf dem Hin- und Rückweg von und zu vhs-Veranstaltungen haftet der vhs-Träger nicht. Dies gilt auch für teilnehmende Kinder und Jugendliche.

## Unterrichtsfreie Tage

Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine vhs-Veranstaltungen statt. Ausnahmen sind bei den entsprechenden Veranstaltungen vermerkt.

## Räume

Die vhs ist zusätzlich zu eigenen Häusern auf Räume von Schulen und anderen Institutionen angewiesen. Die Räume und Einrichtungen sind von den Teilnehmenden schonend zu behandeln. Die jeweilige Hausordnung sowie die Hinweise der Hausmeister/-innen und Kursleitungen sind zu beachten. Das Rauchen, der Genuss alkoholischer Getränke und der Aufenthalt von Tieren sind in den Kursräumen nicht gestattet. Die Teilnehmenden haften für von ihnen verursachte oder verschuldete Beschädigungen, Verluste oder ungewöhnliche Verunreinigungen in den Kursräumen.

## Anmeldung zu Fahrten und Fahrradtouren

Anmeldungen zu diesen Fahrten erfolgen gemäß diesen abgedruckten Bedingungen. Abweichend hiervon gelten beim Rücktritt die jeweils in der Ausschreibung vermerkten besonderen Rücktrittsbedingungen. Die ausgedruckten Preise der Veranstaltungen entsprechen dem Stand bei Drucklegung. Preisveränderungen bleiben vorbehalten. Programmänderungen, die seitens der Veranstaltungsleitung in Absprache mit der vhs vorgenommen werden, bleiben ebenfalls vorbehalten. Soweit die vhs als Veranstalter haftet, ist die Haftung bei Fahrlässigkeit der Teilnehmenden ausgeschlossen. Die Haftung der beauftragten Leistungsträger (z. B. Busunternehmen) bleibt hiervon unberührt. Zur Absicherung möglicher Risiken empfiehlt die vhs ihren Teilnehmenden den Abschluss entsprechender Versicherungen.

## Hinweis zum Datenschutz

Gemäß § 18, Abs. 2, des Hess. Datenschutzgesetzes (HDSG) informieren wir Sie, dass Ihre persönlichen Angaben über Name, Vorname, Alter, Adresse und Telefon und Bankverbindung (bei Teilnahme am Bankeinzugsverfahren) zum Zwecke der Kursbelegung und Gebührenabrechnung in einer automatisierten Datei gespeichert werden. Eine Datenübermittlung an Dritte erfolgt nicht. Grundlage der Verarbeitung ist § 11 HDSG. Die Daten werden fünf Jahre nach Kursende gelöscht. Die Verweigerung der genannten Daten schließt eine Teilnahme an den Veranstaltungen der vhs aus.

## Schlussbestimmung

Mit der Anmeldung werden die vorstehenden Bedingungen sowie die jeweils geltende Entgeltordnung für die vhs Region Kassel anerkannt und dem/der Teilnehmer/-in auf Wunsch ausgehändigt.

Stand 1.12.2011

## Impressum

### Herausgeber

Volkshochschule Region Kassel  
Wilhelmshöher Allee 19-21  
34117 Kassel

### Gestaltung und Layout

Günter Benedix  
benedix.kassel@freenet.de

### Herstellung

Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

### Bankkonten

Kasseler Sparkasse  
IBAN: DE43520503530200000460  
BIC: HELADEF1KAS

Kasseler Sparkasse  
IBAN: DE28520503530131020344  
BIC: HELADEF1KAS



Jetzt Neu bei uns!

## Abarth 595

Synonym für Performance, fahrerische Leidenschaft und sportliche Ausstrahlung.

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 7,9 (MT) / 7,6 (MTA); außerorts 4,9 (MT) / 4,7 (MTA); kombiniert 6,0 (MT) / 5,8 (MTA); CO<sub>2</sub>-Emissionen (kombiniert) in g/km: 139 (MT) / 134 (MTA). Schadstoffklasse CO<sub>2</sub>-Effizienzklasse: E (MT) / D (MTA).

MT = Schaltgetriebe / MTA = Automatisiertes Getriebe. Nach vorgeschriebenen Messverfahren in der gegenwärtigen geltenden Fassung. Abbildung enthält Sonderausstattungen.

**Autohaus Cöster GmbH**  
Holländische Straße 100  
34127 Kassel  
Phone: 0561 983250  
Fax: 0561 9893710  
Email: [verkauf@coester.de](mailto:verkauf@coester.de)  
[www.coester.de](http://www.coester.de)



**Cöster**  
Automobile mit Tradition.

# ANDERE WELTEN



FOTO: DIE ORESTIE

**STAATS  
THEATER  
KASSEL**

KARTEN: 0561.1094-222  
[WWW.STAATSTHEATER-KASSEL.DE](http://WWW.STAATSTHEATER-KASSEL.DE)

PP KJP

# Beruf mit Perspektive

Staatlich anerkannte Ausbildung zum/r  
Psychologischen Psychotherapeuten/in  
oder zum/r Kinder- und Jugendlichen-  
Psychotherapeuten/in

– Schwerpunkt Verhaltenstherapie –

Regionale Ausbildungsgruppen  
in Kassel, Marburg und  
Friedrichsdorf

für Diplom/Master-Psychologen,  
Diplom/Master-Pädagogen (KJP),  
Diplom/Master-Sozialpädagogen  
(KJP)

Ausführliche Informationen

Dipl.-Psych. Doerthe Klingelhöfer  
Geschäftsführerin [awkv](mailto:awkv)  
Tel. 0561/920 19 10 • [gf@awkv.de](mailto:gf@awkv.de)

Frau Westphal, [awkv](http://awkv.de) Büro  
Tel. 0561/920 19 10, Fax-11  
[vw-ks@awkv.de](mailto:vw-ks@awkv.de)

Friedrich-Ebert-Str. 110  
34119 Kassel

**awkv**

Aus- und Weiterbildungseinrichtung  
für klinische Verhaltenstherapie

[www.awkv.de](http://www.awkv.de)